

PROGRAMME

Fitness

LES ORRES
1650 m - 2720 m



Du 7/10 au 17/12/2024



PÔLE SPORT INNOVATION, Les Orres 1650

Réservation : www.forfait.lesorres.com

	Lundi	Mercredi	Vendredi	Samedi*
17h30	CAF	CARDIO	CAF	CARDIO
18h30	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA

* Pas de cours samedi 7 décembre 2024

- **YOGA** : yoga lent, positions statiques. 10 minutes de méditation en fin de cours.
- **CAF - CUISSES ABDOS FESSIERS** : renforcer la sangle abdominale, les cuisses et les fessiers.
- **PILATES** : exercices visant au renforcement des muscles profonds et au bon équilibre du corps.
- **CARDIO** : exercices physiques visant à améliorer l'endurance cardiovasculaire : mouvements dynamiques, à intensité variable, pour augmenter le rythme cardiaque, brûler des calories et renforcer le cœur et les poumons.

Contact : info.psi@lesorres.com / 04 92 44 16 09

OFFICES DE TOURISME 1650/1800

04 92 44 01 61 / 04 92 52 70 73
ot.accueil@lesorres.com



CLUB ENFANTS

04 92 52 73 38
activites.lesorres.com



FORFAITS & EXCLU WEB

Achetez / rechargez
forfait.lesorres.com