

STAGE PILATES & YOGA



VENDREDI 12 JUIN

- 8h00-9h00** **MARCHE PIEDS DANS L'EAU -EXERCICES DE RESPIRATION**
(rdv 7h45 devant l'accueil du village IGESA Marana avec votre tapis)
- 9h00-9h45** **PETIT DEJEUNER OFFERT CHEZ IGESA**
- 10h00-10h30** **WELCOME JOY & SURPRISE**
(rdv 9h45 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec votre tapis)
- 10h45-11h30** **PILATES by ZENBOX**
- 11h45-12h30** **YOGA VINYASA DYNAMIQUE**
- 15h30-16h30** **ATELIER DANSE et FEMINILITE**
(rdv 15h15 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec les baskets)
- 17h00-17h45** **LESMILLS PILATES**
(rdv 16h45 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec votre tapis)
- 18h00-19h00** **LESMILLS YOGA**
(rdv 17h45 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec votre tapis)

Pour la soirée cours **DRESS CODE BEIGE & BLANC**



SAMEDI 13 JUIN

- 8h00-9h00** **BEACH IMMERSIVE MORNING STRETCHING**
(rdv 7h45 devant le bar de la plage Marana avec votre tapis)
- 9h00-9h45** **PETIT DEJEUNER OFFERT CHEZ IGESA**
- 10h00-10h30** **WELCOME JOY & SURPRISE**
(rdv 9h45 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec votre tapis)
- 10h30-11h30** **CIRCUIT MOVE & FUN en PLEINE AIR by ZENBOX**
(rdv 10h15 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec votre tapis)
- 11h45-12h30** **LONGECOTE A LA MER**
(rdv 11h30 devant l'accueil du village IGESA la Marana)
- 15h30-16h30** **CERCLE DES FEMMES HEUREUSES**
(rdv 15h15 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec votre stylo)
- 17h00-17h45** **ZUMBA PARTY**
(rdv 16h45 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec votre tapis)
- 18h00-19h00** **LESMILLS BALANCE**
(rdv 17h45 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec votre tapis)

Pour la soirée cours **DRESS CODE PINK**

DIMANCHE 14 JUIN

- 8h45** **Départ pour l'ESCAPADE à Saint Florent**
(rdv devant la réception IGESA la Marana avec votre pic-nic-covoiturage possible)
Escapade avec RANDONNEE et Pic-Nic en pleine air :
Plage la Roya, Sentier des Douaniers , Fiume Santo, Cala di Mezzana
Exercices de MEDITATION et PLEINE CONSCIENCE en pleine nature
- 9h30-10h30** **Cours SURPRISE by Goedele à IGESA la Marana**
(rdv 9h15 devant l'accueil du village IGESA la Marana avec votre tapis)
- 16h00-17h00** **AQUA ZEN (Pilates-Yoga BY FITSWIM) - sous réservation places limitées**
- 17h30-18h30** **SONOTHERAPIE (By FITSWIM) - sous réservation places limitées**
- 19h00** **APERU OFFERT chez ATMOSPHERE**

*possibilité de dîner chez ATMOSPHERE-réservation obligatoire)

Pour la soirée chez ATMOSPHERE **DRESS CODE PAILLETES**

