

Cours collectifs 2026 à Bas et Lezat
Animés par Isabelle Dufert
Diplômée et Titulaire de la carte professionnelle
Sport Santé Bien-être & Activité physique sur Ordonnance
Renseignements 06/06/94/69/48 ou www.isabelle-dufert.fr



DANSE SENSORIELLE DES COULEURS

Inutile de savoir danser
 Seul ou à deux, dansez la roue de la vie
 Sensations, mouvements, intuitions
 Dessin intuitif Mandala avec des Pastels Secs



1er vendredi soir &
 dimanche matin du mois

Prochaines séances
 Spécial Noël le 19 & 21/12

Vendredi soir &
 Dimanche après-midi



PILATES

9 h 00 - 10 h 00
 Pour tous & Séance de rattrapage si vous vous absentez

Intermédiaire
 18 h 00 - 19 h 00

Débutant
 19 h 15 - 20 h 15

Mercredi
 matin & soir

Mercredi
 après-midi
 Vendredi Matin

YOGA FEMME ENCEINTE DE GASQUET

Du 1^{er} trimestre au 3^e trimestre - Maximum 4 personnes / séance
 Postures adaptées et respectueuses à chaque trimestre
 Auto-Massage & Relaxation sonore & Soins beauté
 10 h 00 - 11 h 00 14 h 30 - 15 h 30
 1 vendredi / 2 1 mercredi / 2



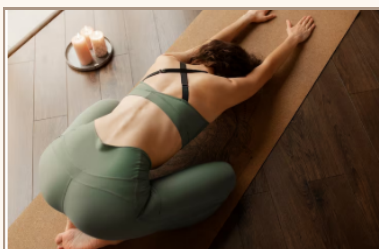
PILATES

10 h 00 - 11 h 00
 Pour tous & Séance de rattrapage si vous vous absentez

APSPM * 18 h 00 - 19 h 00
 Uniquement

Intermédiaire 19 h 15 - 20 h 15
 & Séance de rattrapage

Jeudi
 matin & soir



NIDRA YOGA & ALIMENTATION HILDEGARDE

Un pont entre l'orient et l'occident
 Yoga postural pour tous & Relaxation pour le sommeil
 Yoga des Yeux - Chant de mantra
 Conférences Santé Bien-Etre / Un thème par mois
 1er Mardi du mois / À partir du 13 janvier



19 h 00 à 21 h 00

LE YOGA DE LA MARCHÉ / 1 THEME PAR SORTIE

Déployer votre système cardio-respiratoire en marchant en conscience
 Se libérer d'addiction - Estime de soi - Dormir naturellement
 1er Dimanche du mois / Prochaine sortie le 30/11/2025



RELAXATION SONORE POUR TOUS

Un voyage sur la route de l'apaisement avec des bols tibétains
 2^eème mardi du mois / 19 h - 20 h 30 à partir du 3 février 2026