

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
Vendredi Matin
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

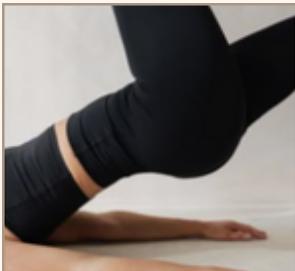
Auto-Massage & Relaxation sonore & Soins beauté

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 MARCHE / 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 ème mardi du mois / 19 h - 20 h 30 à partir du 3 février 2026