



DANSE & GYM SENSORIELLE DES COULEURS

Dans le cadre des animations du CLIC à Riom
 Inscription gratuite auprès du Clic / 10 séances
 mardi 14 h 15 à EFFIAT
 mardi 15 h 45 à SAINT SYLVESTRE

Mardi après-midi

A partir de 60 ans

04/73/33/17/64

Mardi soir

YOGA ENFANT-PARENT

Mardi 17 h 15 - 18 h 15

Danse - Postures ludiques - Chant - Éveil musical - Dessins Pastel sèche - Lecture d'Histoire Indienne - Relaxinésie massage

PILATES

Pour Tous

19 h 00 - 20 h 00



PILATES SENIORS

Mercredi Pour Tous & APSPM 9 h - 10 h

Activité Physique & Sportive sur Prescription Médicale
 Cancer, Diabète, Surpoids & Diverses pathologies

PILATES

Intermédiaire 18 h - 19 h

Débutant 19 h 15 - 20 h 15

Mercredi
 matin & soir



Mercredi après-midi

YOGA FEMME ENCEINTE

Respirations - Postures adaptées - Respiration
 Relaxation & Marche Santé Nature
 Yoga du visage - Réflexologie faciale - Massage
 Maximum 4 personnes / cours

Du 1er au 3ème trimestre

14 h 30 - 16 h



PILATES SENIORS

Jeudi Pour Tous & APSPM 10 h - 11 h

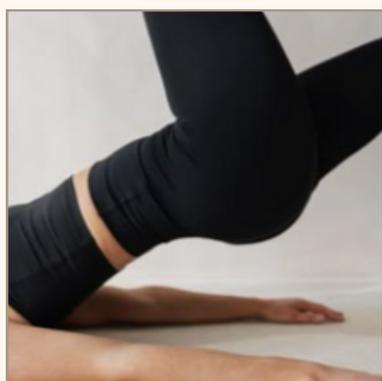
Activité Physique & Sportive sur Prescription Médicale
 Cancer, Diabète, Surpoids & Diverses pathologies

PILATES

APSPM 18 h - 19 h

Intermédiaire 19 h 15 - 20 h 15

Jeudi



**ISABELLE DUFERT, ANIMATRICE LOISIR SPORTIF VOUS ACCUEILLE
DIPLOMÉE D'ÉTAT ACTIVITÉ GYMNIQUE D'EXPRESSION ET D'ENTRETIEN**



YIN YOGA Méthode Yin Prana Voyage au cœur des postures avec lecture de comptes	
Semaines paires	Semaines impaires
Mardi 19 h 15 - 20 h 15	Jeudi 20 h 15 - 21 h 15

Animations	DANSE SENSORIELLE DES COULEURS Inutile de savoir danser, seul ou à deux Emotions, sensations, mouvements, intuitions ...	
	1 vendredi soir / mois	1 dimanche matin / mois



MARCHE AFGHANE Déployer votre respiration	
1 dimanche matin / mois	1 soir / mois

Planning des cours collectifs 2025/2026

Il est susceptible d'être modifié

Renseignements - Tarifs - Inscription

Isabelle Dufert 06/06/94/69/48

isabelledufert@orange.fr

www.isabelledufert.fr