

Cours collectifs 2026 à Bas et Lezat
Animatrice Loisir Sportif Diplômée Isabelle Dufert
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



Mardi ou Vendredi soir

De janvier à juin
A partir du 13/01 & 16/01

Vendredi soir ou
Mardi soir



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 DE GASQUET FEMME ENCEINTE

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 45

vendredi

mercredi



PILATES

10 h 00 - 11 h 00

Pour tous & Séance de rattrapage si vous vous absentez

APSPM = Activité Physique & Sportive sur Prescription Médicale

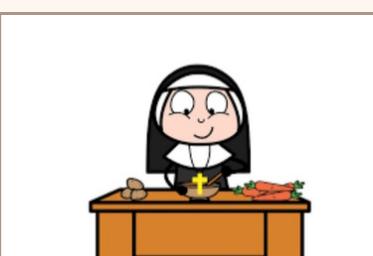
APSPM * 18 h 00 - 19 h 00

Uniquement

Intermédiaire 19 h 15 - 20 h 15

& Séance de rattrapage

matin & soir
Jeudi



ATELIER HILDEGARDE DE BINGEN

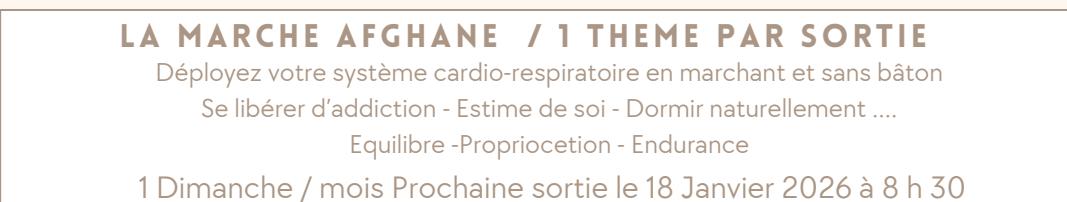
Digestion - Sommeil - Ménopause - Inflammationetc !

Musique Hildegardienne & Méditation & Cuisine

Conférences Santé Bien-Etre / 1 Thème par mois

1 er Atelier Samedi 14 mars ou 21 mars de 14 h à 17 h

Le Sommeil, on ne vous dit pas tout !!



LA MARCHE AFGHANE / 1 THEME PAR SORTIE

Déployez votre système cardio-respiratoire en marchant et sans bâton

Se libérer d'addiction - Estime de soi - Dormir naturellement

Equilibre -Proprioception - Endurance

1 Dimanche / mois Prochaine sortie le 18 Janvier 2026 à 8 h 30



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 10 mars 2026

