

**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](http://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<sup>er</sup> trimestre au 3<sup>e</sup> 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

Jeudi  
 matin & soir



### ATELIER HILDEGARDE DE BINGEN

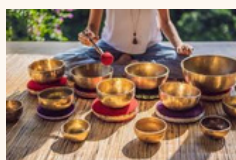
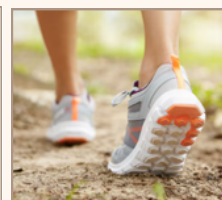
Digestion - Sommeil - Ménopause - Inflammation ....etc !  
 Musique Hildegardienne & Méditation & Cuisine  
 Conférences Santé Bien-Etre / 1 Thème par mois  
 1<sup>er</sup> Atelier Samedi 14 mars ou 21 mars de 14 h à 17 h  
 Le Sommeil, on ne vous dit pas tout !!



### LA MARCHÉ 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<sup>e</sup>ème mardi du mois / 19 h - 20 h 30 à partir du 10 mars 2026