

## Planning Été Riom (Studio/Plein air/Visio)

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>		<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<u>10h15-11h</u> Yoga De Gasquet	<u>10h-10h45</u> Méthode De Gasquet				
<u>11h15-12h</u> Pilates tous niveaux				<u>11h-12h</u> Pilates tous niveaux	<u>11h15-12h00</u> Méthode De Gasquet
<u>12h15-13h</u> Pilates Renfo					<u>12h15 -13h00</u> Pilates Renfo
<u>17h15-18h</u> Pilates tous niveaux	<u>17h-17h45</u> Pilates Renfo	<u>17h-17h45</u> Méthode De Gasquet		<u>17h15- 18h</u> Méthode De Gasquet	
<u>18h-18h45</u> Pilates tous niveaux	<u>18h15-19h15</u> Pilates tous niveaux	<u>18h-18h45</u> Pilates renfo à thème	<u>19h30-20h15</u> Pilates tous niveaux	<u>18h30-19h30</u> Pilates renfo	<u>18h15 -19h45</u> Atelier Yoga * Voir description ci-dessous

Séances en visio : à suivre sur ZOOM avec le lien envoyé avant le cours. 20 personnes max.

Séance en salle : rdv au 19 rue Gomot à Riom (ouverture salle 10/15min avant le cours), prévoir son tapis et son masque qui n'est pas obligatoire pour la pratique. 5 personnes max.

Séance en plein air au Parc du Cerey à Riom : rdv à l'entrée du parc du Cerey en face la piscine, à côté du Gymnase, prévoir son tapis et son masque qui n'est pas obligatoire pour la pratique. 9 personnes max.

\* **Atelier Yoga** : Les ateliers auront lieu 4 fois (17/07, 24/07, 21/08, 28/08) durant l'été avec Valérie. Ils sont prévu en salle au studio de Riom mais pourront être décalés en plein air si le temps le permet et vous en serez informé. Ils seront accessibles sur réservation avec vos abonnements et cartes habituelles.

Remplace le cours régulier de Yoga, ainsi possibilité de venir à ces stages mensuels avec son abonnement mensuel 1 cours/semaine (sans avoir fait d'autres séances sur la période 13/07-30/08).

# STAGE D'ÉTÉ



## En plein air : 9 pratiquants

### → Marche Nordique : A la demie-journée, entre 10 et 12km

1/ Le **Samedi 4 juillet** de 9h30 à 12h30 : *Aurore*, **A l'ouest des Puys**, rdv parking des Muletiers.

2/ Le **Jeudi 23 Juillet** de 14h30 à 17h30 : *Aurore*, **Autour de Loubeyrat**, rdv parking des 4 routes.

3/ Le **Samedi 1er Août** de 9h30 à 12h30 : *Benoît*, **Les pierres levées**, rdv à Cournols sur le parking à droite près de l'école à l'entrée du village.

4/ Le **Mardi 18 Août** de 14h30 à 17h30 : *Anne-Solène*

**Tarif** : inscription avec un abonnement (= 3 cours) ou avec une carte (= 2 séances).

→ Méditation et p'tit déj « grandeur nature »

Le Jeudi 23 Juillet de 8h à 10h30 : *Valérie*, entre Pariou et Puy de Dôme, rdv parking des Goules.

« Nous allons fouler les chemins tout en prenant conscience de ce qui nous entoure et de l'instant présent, avant de s'arrêter dans la l'herbe et de contempler les Puys.»

→ Chacun emmène son p'tit déj, suivant les conseils que Valérie vous fera passer après inscription.

Tarif : 12€

**Pendant tous les stages, nous serons respectueux des mesures sanitaires.**