



# PROGRAMME

## SAMEDI / SATURDAY

	INITIATIONS			LES SHOWS ET COMPETITIONS		CONFERENCES		
						SALLE 1	SALLE 2	AUDITORIUM
10h00								
15								
30								
45								
11h00	YOGA	CATCH Session de 30 mn à 11h 13h & 15h	STRONGMAN de 10h à 12h			Sport pour tous à tous les âges		
15								
30	FITNESS			<b>BODY BUILDING</b>			La musculation et ses implications	
45				Women's Physique		Plantes qui se mangent et qui soignent		
12h00				Women's Figure				
15	CARDIO MACS 7 HANDI	BOXE toutes les 15 min	BRAS DE FER SPORTIF de 10h à 13h					
30								
45								
13h00	STRETCHING Pilates doux	CROSSFIT Démonstration suivie de session de 30 mn à 11h, 14h & 16h						
15								
30	ZUMBA				STRONGMAN	L'alimentation la première des médecines	Les bienfaits du yoga et de la méditation	Mieux vivre l'entreprise : créer du bien-être en investissant dans l'humain
45					WOMAN MAN +105kg MAN -105kg			
14h00								
15				POLE DANCE + CERCEAU AERIEN				
30					<b>BODY BUILDING</b>	Etre sportif, témoignages d'athlètes	Découvrez l'impédancemétrie et la PNL pour améliorer votre santé	
45					Men's Body Building			
15h00	CARDIO MACS 7	CIRQUE toutes les 15 min				Comment se préparer pour M.Olympia	Gestes et postures, adopter la bonne attitude	
15								
30				BRAS DE FER SPORTIF DUEL VENDETTA				
45								
16h00	YOGA avec chaises	LUDOSPORT						
15								
30	QI GONG	PARCOURS NINJA par groupe de 3 ou 4						
45								
17h00								
15								
30								
45								
18h00	ZUMBA							
15								
30								
45								
20h00					NUIT DU CATCH			
15								
30								
45								
21h00								
15								
30								
45								
22h00								

## DIMANCHE / SUNDAY

	INITIATIONS			LES SHOWS ET COMPETITIONS		CONFERENCES	
						SALLE 1	SALLE 2
10h00							
15							
30							
45							
11h00	ZUMBA	CATCH Session de 30 mn à 11h, 13h, 15h & 17h	STRONGMAN de 10h à 12h			Le sport est-il un médicament ?	Ma vie et ma passion pour le Body
15							
30	YOGA	BOXE toutes les 15 min		<b>BODY BUILDING</b>		Sport pour tous : l'activité physique pour les personnes handicapées	
45				Men's Physique			
12h00				Women's Bikini			MACS7 : une méthode de coaching différente et adaptée
15	STRETCHING Pilates doux	CROSSFIT Démonstration suivie de session de 30 mn à 11h, 14h & 16h					
30							
45							
13h00	ZUMBA				STRONGMAN		
15					WOMAN MAN +105kg MAN -105kg	Mieux comprendre les bienfaits de l'aromathérapie	Viellissement musculaire et maladies rares neuromusculaires
30	CARDIO MACS 7 HANDI	CIRQUE toutes les 15 min					
45							
14h00							
15				BRAS DE FER SPORTIF			
30				OPEN INTERNATIONAL	<b>BODY BUILDING</b>	Prendre soin de soi grâce à l'autohypnose	Gagnez en bien-être physique et émotionnel grâce à la PNL
45					Men's Classic Physique		
15h00	YOGA avec chaises	LUDOSPORT					
15							
30							
45							
16h00	CARDIO MACS 7	PARCOURS NINJA par groupe de 3 ou 4					
15							
30							
45							
17h00	QI GONG	POLE DANCE 2 par 2					
15							
30							
45							
18h00							

