



# PROGRAMME

## SAMEDI / SATURDAY

	INITIATIONS			LES SHOWS ET COMPETITIONS			CONFERENCES		
							SALLE 1	SALLE 2	AUDITORIUM
10h00									
15									
30									
45									
11h00	<b>YOGA</b>	<b>CATCH</b> Session de 30 mn à 11h 13h & 15h	<b>STRONGMAN</b> de 10h à 12h				Sport pour tous à tous les âges		
15									
30	<b>FITNESS</b>			<b>BODY BUILDING</b>				La musculation et ses implications	
45				Women's Physique					
12h00	<b>CARDIO MACS 7 HANDI</b>	<b>BOXE</b> toutes les 15 min	<b>BRAS DE FER SPORTIF</b> de 10h à 13h	Women's Figure			Plantes qui se mangent et qui soignent		
15									
30	<b>STRETCHING</b> Pilates doux	<b>CROSSFIT</b> Démonstration de session de 30 mn à 11h, 14h & 16h							
45									
14h00	<b>ZUMBA</b>				<b>STRONGMAN</b>				
15					WOMAN		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
30				<b>POLE DANCE + CERCEAU AERIEN</b>	MAN +105kg				
45					MAN -105kg				
15h00	<b>CARDIO MACS 7</b>	<b>CIRQUE</b> toutes les 15 min							
15									
30	<b>YOGA</b> avec chaises	<b>LUDOSPORT</b>		<b>BODY BUILDING</b>			Etre sportif, témoignages d'athlètes	Découvrez l'impédance- métrie et la PNL pour améliorer votre santé	
45				Men's Body Building					
17h00	<b>QI GONG</b>	<b>PARCOURS NINJA</b> par groupe de 3 ou 4		<b>BRAS DE FER SPORTIF DUEL VENDETTA</b>			Comment se préparer pour M.Olympia	Gestes et postures, adopter la bonne attitude	
15									
30	<b>ZUMBA</b>								
45									
19h00									
15									
30									
45									
20h00									
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	<b>ZUMBA</b>	<b>CATCH</b> Session de 30 mn à 11h, 13h, 15h & 17h	<b>STRONGMAN</b> de 10h à 12h				Le sport est-il un médicament ?	Ma vie et ma passion pour le Body
15								
30	<b>YOGA</b>	<b>BOXE</b> toutes les 15 min		<b>BODY BUILDING</b>			Sport pour tous : l'activité physique pour les personnes handicapées	
45				Men's Physique				
12h00	<b>STRETCHING</b> Pilates doux	<b>CROSSFIT</b> Démonstration de session de 30 mn à 11h, 14h & 16h		Women's Bikini				MACS7 : une méthode de coaching différente et adaptée
15								
30	<b>ZUMBA</b>	<b>CIRQUE</b> toutes les 15 min			<b>STRONGMAN</b>			
45					WOMAN		Mieux comprendre les bienfaits de l'aromathérapie	Viellissement musculaire et maladies rares neuromusculaires
14h00	<b>CARDIO MACS 7 HANDI</b>	<b>LUDOSPORT</b>		<b>OPEN INTERNATIONAL</b>	MAN +105kg			
15					MAN -105kg			
30	<b>YOGA</b> avec chaises	<b>PARCOURS NINJA</b> par groupe de 3 ou 4			<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	<b>YOGA</b> avec chaises	<b>POLE DANCE</b> 2 par 2						
15								
30	<b>CARDIO MACS 7</b>							
45								
17h00	<b>QI GONG</b>							
15								
30								
45								
18h00								

