**Planning prévisionnel du Stage 5eme année inaptes 15-16-17 novembre 2019**

**(Susceptible de modifications selon météo)**

**Contact : veronique.gros@insa-toulouse.fr**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vendredi 15 novembre** | **Samedi 16 novembre** | **Dimanche 17 novembre** |
| **18h30- 21h**  **(gymnase INSA**  **Salle de danse)**  **18H30-19H :** Cadrage et briefing : activités du samedi et dimanche  **19h-21h** : Qi-gong, points de shiatsu, des pratiques issues de la médecine chinoise : quels apports dans le sens du mieux-être dans son quotidien ? Lien entre la pratique et théorie.  **(Anne Trigona, association Temps lié, professeure Diplômée Qi-Gong et Shiatsu)** | **Rendez-vous Piscine Supaéro 9h45**  **10h-11h** : cours d’aquagym (**Veronique Gros**)  **11H- 12h** : retour INSA, pause sacs piscine au gymnase, récupération pique-nique.  **12H- 16h30 :** marche vers les coteaux de Pech David  Pique-nique collectif (13h)  Suite et fin de la randonnée par GR coteaux et canal.  **16h30-17h15** : relaxation INSA | **10h00- 12h30 (gymnase)** : Pilates / renforcement musculaire doux/ Stretching postural/ relaxation **(Véronique Gros)**  **12h30-13h30**: pique-nique au gymnase ou extérieur selon météo  **13h30- 15h30** : atelier yoga **(Sylvie Reverdy, Professeure diplômée Yoga)**  **15h30-16h30** : retour d’expériences/ Bilan / Evaluation |

**Matériel à prévoir :**

* **Sacs à dos portage pique-nique, gourde ou bouteille d’eau.**
* **Maillot et bonnet de bain, serviette**
* **Chaussures et tenue de sport**
* **Coussin et petite couverture ou duvet pour yoga et relaxation**
* **Les pique-niques seront fournis par le Centre des APS, prévoir juste petits en-cas type barre céréalière post piscine notamment, ainsi que de l’eau supplémentaire à la petite bouteille fournie par le sachet repas.**