

# PLANNING 2024-2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Week-end <small>et/ou à la demande</small>
 <p>Aire Sportive "P.Vérité"</p> <p>17h30-19h00 <b>YOGA VINYASA INTÉGRAL</b></p> <p>Salle de Gymnastique</p> <p>18h00-19h00 <b>PILATES</b></p> <p>19h00-20h00 <b>GYM TONIC</b></p>	<p>Salle de Danse</p> <p>09h00-10h00 <b>GYM DOUCE</b></p> <p>10h00-11h00 <b>STRETCHING</b></p>  <p>Salle de Yoga</p> <p>18h30-19h30 <b>SOPHROLOGIE</b></p>	<p>Salle G. Tillion</p> <p>14h00-15h00 7 - 13 ans <b>CIRCUIT CHALLENGES KID'S</b></p> <p>15h00-16h00 4 - 6 ans <b>CIRCUIT CHALLENGES KID'S</b></p>  <p>Aire Sportive "P.Vérité"</p> <p>20h00-21h00 <b>ZUMBA</b></p>	<p>Salle de Danse</p> <p>09h00-10h00 <b>ECOLE DU DOS</b></p> <p>10h00-11h00 <b>PILATES</b></p>  <p>Salle de Gymnastique</p> <p>18h00-19h00 <b>GYM TONIC</b></p> <p>19h00-20h00 <b>PILATES</b></p>	 <p>Gymnase Auzouer</p> <p>17h30-19h00 <b>YOGA VINYASA INTÉGRAL</b></p> 	<p><b>VIE ÉQUILIBRE ATELIERS</b></p> <p>Ateliers découverte et perfectionnement dans divers disciplines, Pilates, Yoga, école du dos, Qi Gong, Do In, Sophrologie...</p> <p>Ces ateliers "Sport Santé" ont lieu tout les deux mois et sont ouvert à tous.</p> <p>Sur demandes, nous vous proposons des ateliers sur l'ensemble de nos activités pour vos animations d'équipes, séminaires, journées détente...</p> <p><b>VIE ÉQUILIBRE COACHING</b></p> <p>Reprise d'activités, remise en forme, sport santé, programme sportif ou pour un suivi personnalisé ; faite vous accompagner par un éducateur diplômé pour cibler vos objectifs et répondre à vos besoins.</p> <p>En individuel ou en groupe maximum de 4 personnes.</p> <p><b>VIE ÉQUILIBRE SPORT SANTÉ</b></p> <p>Programme Sport santé adapté. Techniques douces visant le maintien et l'amélioration de la forme, du bien-être et de la santé. Prévention des chûtes, des mots de dos...</p> <p>Sur demande en établissements ou en entreprises.</p> <p><b>VIE ÉQUILIBRE FORMATIONS</b></p> <p>Particuliers, bénévoles, éducateurs, formez vous dans diverses compétences professionnelles : Gestes de premiers secours, SST, Sport santé, Pilates, Yoga, Sretching, sophrologie...</p>

**VIE ÉQUILIBRE PILATES** La méthode Pilates est un vrai travail en profondeur de toutes les chaînes musculaires du corps. Idéal pour tous.

**VIE ÉQUILIBRE YOGA** Programme Sport santé de yoga pour tous. Doux, généreux pour assouplir, déstresser, se relaxer et retrouver l'équilibre intérieur

**VIE ÉQUILIBRE GYM DOUCE** Travail de renforcement, d'assouplissement et de coordination adapté à chacun avec ou sans matériel. Travail profond et actif

**VIE ÉQUILIBRE STRETCHING** Assouplissements et étirements visant à retrouver une bonne mobilité ostéo-articulaire. Améliore le bien-être et destresse.

**VIE ÉQUILIBRE ECOLE DU DOS** Axe principal du dos. Renforcement, assouplissement, mobilité pour un dos fort et souple. Dites au revoir aux soucis de dos...

**VIE ÉQUILIBRE ZUMBA** C'est une fête de fitness et de danse latine, exaltante, efficace, facile à suivre et anti-calories. Forme, joie et santé.

**VIE ÉQUILIBRE ZUMBA KIDS** Les enfants aussi peuvent faire la fête et rester en forme. Des séances adaptées à l'âge, physiologie et aux capacités.

**VIE ÉQUILIBRE GYM TONIC** Renforcement global du corps avec ou sans matériel pour affiner et galber le corps.

**VIE ÉQUILIBRE TAF / CAF** Taille, abdos, Fessiers / Cuisses, abdos, fessiers : Travail des groupes musculaires de manière spécifique.

**VIE ÉQUILIBRE Sophrologie** Pour apprendre à se détendre, découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie.



06 60 72 54 67

contact@vieequilibre.fr

