

PLANNING 2023-2024

Lundi



Salle de Gymnastique
VIE ÉQUILIBRE PILATES

VIE ÉQUILIBRE YOGA



Mardi



Salle de Yoga
VIE ÉQUILIBRE Sophrologie



Mercredi

Salle G. Tillon



Aire Sportive "P.Vérité"
VIE ÉQUILIBRE AERO ZUMBA LIA DANCE



Jeudi



Salle de Gymnastique
VIE ÉQUILIBRE GYM TONIC

VIE ÉQUILIBRE PILATES



Vendredi



Samedi



ATELIERS SANTÉ BIEN-ÊTRE : (Pilates - Tai chi - Qi cong - Yoga - Do in - Sophrologie)
 Dates et lieu à définir
ATELIER SOPHROLOGIE ET RELAXATION :
 Dates et lieu à définir
STAGES : Gestion du Strass, Shiatsu et Do In - Tai Chi Qi Gong - Gestes et Postures - Accompagnement « Futur Maman » : Dates et lieu à définir
GYMNASTIQUE AQUA TIQUE :
 Lundi 19h00 - Du Mardi / Mercredi 19h30 - Jeudi 19h00 - Vendredi à 18h30. Un jour au choix de l'adhérent.
EVENEMENTS :
 Assemblée Générale : Dates et lieu à définir
 LOTO : Samedi 11 novembre 2024 à 20h00 au CSC de Château-renault



SPORT

VIE ÉQUILIBRE PILATES est un vrai travail en profondeur de toutes les chaînes musculaires du corps. Idéal pour tous.
Programme Sport santé de yoga pour tous. Doux, généreux pour assouplir, détresser, se relaxer et retrouver l'équilibre intérieur
 Travail de renforcement, d'assouplissement et de coordination adapté à chacun avec ou sans matériel. Travail profond et actif
 Assouplissements et étirements visant à retrouver une bonne mobilité ostéo-articulaire. Améliore le bien-être et destresse.
Axe principal du dos. Renforcement, assouplissement, mobilité pour un dos fort et souple. Dites au revoir aux soucis de dos !!!

C'est une fête de fitness et de danse latine, exaltante, efficace, facile à suivre et anti-calories. Forme, joie et santé.
 Les enfants aussi peuvent faire la fête et rester en forme.
 Des séances adaptées à l'âge, physiologie et aux capacités.
 Renforcement global du corps avec ou sans matériel pour affiner et galber le corps.
 Taille, abdos, Fessiers / Cuisses, abdos, fessiers : Travail des groupes musculaires de manière spécifique.
 Pour apprendre à se détendre, découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie.



Gymnastique globale dans l'eau pour affiner, galber et tonifier le corps. Améliore la circulation.
 Séances cardio-vasculaire de zumba, d'aéro, de LIA et de danse... un pur plaisir !!!



06 60 72 54 67

contact@vieequilibre.fr