

PLANNING 2026-2027

Lundi

Jardins de Vilvent

Mardi

Salle Myosotis

Jardins de Vilvent

Mercredi

Gymnase Nazelles

Jardins de Vilvent

Jeudi

Jardins de Vilvent

Vendredi

Jardins de Vilvent

Week-End

et à la demande

10h00-11h00
GYM DOUCE

11h00-12h00
ÉCOLE DU DOS

12h30-13h30
SPORT SANTÉ
CRÉNEAU DÉDIÉ

14h30-15h30
PILATES

CSC de Nazelles

18h30-19h30
CROSS TRAINING

19h30-20h30
ZUMBA®

12h30 -19h30
AQUAGYM

VIE TA MINE
PILATES

VIE TA MINE
YOGA

VIE TA MINE
STRETCHING

VIE TA MINE
ÉCOLE DU DOS

VIE TA MINE
TOTALE MOBILITÉ

BODY SMILE

VIE TA MINE
QI GONG



12h30-13h15
CROSS TRAINING



17h30-19h00
YOGA
VINYASA
INTÉGRAL



18h30-19h30
PILATES

19h30-20h30
STRETCHING



12h30 -19h30
AQUAGYM



10h30-11h30
ZUMBA®



Aire Sportive "P.Vérité"

20h00-21h00
ZUMBA®
TRAINING

12h30 -19h30
AQUAGYM

VIE TA MINE
GYM DOUCE

VIE TA MINE
TAF / CAF

VIE TA MINE
GYM TONIC

VIE TA MINE
CROSS TRAINING

VIE TA MINE
ZUMBA®

VIE TA MINE
ZUMBA®
TRAINING

VIE TA MINE
ZUMBA®

09h00-10h00
ÉCOLE DU DOS

10h00-11h00
GYM DOUCE

11h00-12h00
TOTALE MOBILITÉ

12h30-13h30
SPORT SANTÉ
CRÉNEAU DÉDIÉ



18h30-19h30
YOGA



12h30-13h30
PILATES

14h30-15h30
SPORT SANTÉ
CRÉNEAU DÉDIÉ



18h30-19h30
BODY SMILE

19h30-20h30
PILATES

12h30 -19h30
AQUAGYM

09h00-10h00
PILATES

10h00-11h00
STRETCHING

11h00-12h00
YOGA YIN

12h30-13h30
YOGA HATHA



Gymnase Auzouer

18h30-19h30
ZUMBA®



12h30 -18h30
AQUAGYM

VIE TA MINE
SOPHROLOGIE

VIE TA MINE
DO IN

VIE TA MINE
COACHING

VIE TA MINE
SPORT SANTÉ

VIE TA MINE
ATELIERS

Découverte et Perfectionnement

Ateliers découverte et perfectionnement dans diverses disciplines, Pilates, Yoga, école du dos, Qi Gong, Do In, Sophrologie... Ces ateliers "Sport Santé" ont lieu tous les deux mois et sont ouverts à tous. Sur demande, nous vous proposons des ateliers sur l'ensemble de nos activités pour vos animations d'équipes, séminaires, journées détente...

VIE TA MINE
COACHING

Reprise d'activités, remise en forme, sport santé, programme sportif ou pour un suivi personnalisé ; faites-vous accompagner par un éducateur diplômé pour cibler vos objectifs et répondre à vos besoins. En individuel ou en groupe maximum de 4 personnes. Sur rendez-vous uniquement.

VIE TA MINE
SPORT SANTÉ

Programme Sport santé adapté. Techniques douces visant le maintien et l'amélioration de la forme, du bien-être et de la santé. Prévention des chutes, des maux de dos... Sur demande en établissements ou en entreprises.

VIE TA MINE
FORMATIONS

Particuliers, bénévoles, éducateurs, formez-vous dans diverses compétences professionnelles : Gestes de premiers secours, SST, Sport santé, Pilates, Yoga, Stretching, sophrologie...

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

Technique d'automassage. Activité de détente renforçant la résistance du corps. Véritable prévention santé. Idéal pour tous !!!

Programme Sport santé adapté utilisant plusieurs techniques en fonction des besoins de la personne. Sur rendez-vous en individuel ou en groupe.

Programme Sport santé adapté. Techniques douces visant le maintien et l'amélioration de la forme, du bien-être et de la santé. Prévention des chutes, des maux de dos...

Programme Sport santé pour tous. Ateliers en coaching pour découvrir ou se perfectionner dans diverses disciplines, Pilates, Yoga, Qi Gong, Do In, Sophrologie...



contact@vietamine.fr - 06.60.72.54.67

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

Programme Sport santé de yoga pour tous. Découvrez le yoga adapté à vos besoins : dynamique, intégral, Vinyasa, Yin, Hatha

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 !!!

Une meilleure mobilité pour des mouvements plus fonctionnels et des articulations plus fluides. Soyez à l'aise au quotidien !!!

Faites sourire votre corps dans cette séance alliant renforcement, stretching, pilates, tai-chi, relaxation... Un cours complet pour tous

Basé sur la médecine chinoise. Le travail des articulations, l'étirement des tendons et des muscles, avec l'attention et la respiration. Assouplit et recentre.

Travail de renforcement, d'assouplissement et de coordination adapté à chacun avec ou sans matériel. Travail profond et actif

Taille, abdos, Fessiers / Cuisses, abdos, fessiers : Travail des groupes musculaires de manière spécifique.

La gym tonic pour un renforcement global du corps. Un cours plaisir pour être en forme avec et sans matériel.

Séances globale cardio-vasculaire, cross training, renforcement, circuit training... un pur plaisir !!!

Cours chorégraphié accessible à tous, débutants et confirmés. Travailler vos capacités Cardio-vasculaire et votre mémoire dans la bonne humeur.

Une Zumba dynamique qui mélange renforcement musculaire et chorégraphies de Zumba pendant une heure non stop. Le cours complet par excellence !!!

Les enfants aussi font de la Zumba !!! Amusement et bonne humeur. Cardio, équilibre, latéralisation, coordination, musique et rythme... c'est complet !!!