

# PLANNING 2022-2023



09h00-10h00  
10h00-11h00  
11h00-12h00  
15h00-16h00  
16h30-17h30  
18h00-19h00  
19h00-20h00  
20h00-21h00

Lundi



Salle de Gymnastique

VIE ÉQUILIBRE  
PILATES

Sport Santé  
VIE ÉQUILIBRE  
YOGA



19h15-20h00  
AQUA GYM

Mardi

Salle de Danse

VIE ÉQUILIBRE  
GYM DOUCE

VIE ÉQUILIBRE  
STRETCHING



Salle de Yoga

VIE ÉQUILIBRE  
Sophrologie

19h30-20h15  
AQUA GYM

Mercredi



Aire Sportive "P.Vérité"

VIE ÉQUILIBRE  
ZUMBA

19h30-20h15  
AQUA GYM

Jeudi

Salle de Danse

VIE ÉQUILIBRE  
ECOLE DU DOS

VIE ÉQUILIBRE  
PILATES



Salle de Gymnastique

VIE ÉQUILIBRE  
GYM TONIC

VIE ÉQUILIBRE  
PILATES

19h30-20h15  
AQUA GYM

Vendredi



18h30-19h15  
AQUA GYM



06 60 72 54 67

contact@vieequilibre.fr

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 Stress, Shiatsu et Do In - Tai Chi Qi Gong - Gestes et Postures -

Accompagnement « Future Maman » : Dates et lieu à définir

GYMNASTIQUE AQUATIQUE :

Lundi 19h15 - Du Mardi au jeudi à 19h30 et les vendredi à 18h30. Un jour au choix de l'adhérent.

EVENEMENTS :

Assemblée Générale : Dates et lieu à définir

LOTO : Vendredi 14 avril 2023 à 20h00 au CSC de Montlouis sur loire

VIE ÉQUILIBRE  
PILATES

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

Sport Santé  
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

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.

AQUA GYM

Gymnastique globale dans l'eau pour affiner, galber et tonifier le corps. Améliore la circulation.

SPORT

