

PLANNING 2024-2025 VACANCES SCOLAIRES

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

12h30-13h15
FIT'BOXING

14h30-15h30
PILATES



CSC de Nazelles

18h30-19h30
CARDIO TRAINING

19h30-20h30
CARDIO DANCE

12h30 -19h30
AQUAGYM



12h30-13h30
TAF CAF



18h30-19h30
PILATES

19h30-20h30
STRETCHING

12h30 -19h30
AQUAGYM



09h00-10h00
ÉCOLE DU DOS

10h00-11h00
GYM DOUCE

11h00-12h00
TOTALE MOBILITÉ



12h30 -19h30
AQUAGYM



PILATES

14h30-15h30
STRETCHING



18h30-19h30
GYM TONIC

19h30-20h30
PILATES NIV 2

12h30 -19h30
AQUAGYM

09h00-10h00
PILATES

10h00-11h00
STRETCHING



PILATES

14h30-15h30
STRETCHING



18h30-19h30
GYM TONIC

19h30-20h30
PILATES NIV 2

12h30 -18h30
AQUAGYM



VIE TA MINE
ATELIERS

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...

VIE TA MINE
PILATES

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

VIE TA MINE
YOGA

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

VIE TA MINE
STRETCHING

Assouplissements et étirements visant à retrouver une bonne mobilité ostéo-articulaire. Améliore le bien-être et détresse.

VIE TA MINE
ÉCOLE DU DOS

Axe principal du dos. Renforcement, assouplissement, mobilité pour un dos fort et souple. Dites au revoir aux soucis de dos !!!

VIE TA MINE
TOTALE MOBILITÉ

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

VIE TA MINE
DO IN

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

VIE TA MINE
QI GONG

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.

VIE TA MINE
GYM DOUCE

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

VIE TA MINE
TAF /CAF

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

VIE TA MINE
GYM TONIC

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

VIE TA MINE
CIRCUIT CHALLENGES KIDS

Séance enfants alliant des circuits, de la mobilité, de l'activité cardio-vasculaire, de la coordination et diverses activités contribuant au développement psycho-moteur. Un vrai événement sportif !

VIE TA MINE
CARDIO TRAINING

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

VIE TA MINE
CARDIO DANCE

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

VIE TA MINE
FIT'BOXING

Séance cardio-vasculaire et de renforcement musculaire utilisant les techniques de boxe et de combat.

VIE TA MINE
Sophrologie

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

VIE TA MINE
COACHING

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

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...

VIE TA MINE
ATELIERS

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