

PLANNING 2021-2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h00-10h00					
10h00-11h00		Salle de Danse VIE ÉQUILIBRE STRETCHING			
11h00-12h00					
15h00-16h00			Salle G. Tillion VIE ÉQUILIBRE ZUMBA	Salle de Gymnastique VIE ÉQUILIBRE GYM TONIC	
16h30-17h30	Salle de Gymnastique VIE ÉQUILIBRE PILATES			VIE ÉQUILIBRE PILATES	
18h00-19h00	VIE ÉQUILIBRE YOGA			VIE ÉQUILIBRE PILATES	
19h00-20h00		Salle de Yoga VIE ÉQUILIBRE Sophrologie	Aire Sportive "P.Vérité" VIE ÉQUILIBRE ZUMBA	Salle de Danse VIE ÉQUILIBRE ZUMBA	
19h30-20h30					
20h00-21h00	19h15-20h00 AQUA GYM	19h30-20h15 AQUA GYM	19h30-20h15 AQUA GYM	19h30-20h15 AQUA GYM	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 11 avril 2022 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.

VIE ÉQUILIBRE BODY SMILE Faites sourire votre corps dans cette séance alliant renforcement, stretching, pilates, tai-chi, sophro...Un cours complet pour tous

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

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

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

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

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

