

PLANNING 2026-2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi ou à la demande
 Salle de Danse 18h15-19h45 YOGA VINYASA INTÉGRAL	Salle de Danse 09h00-10h00 GYM DOUCE 10h00-11h00 STRETCHING  Salle de Yoga 17h30-18h30 GALBE & GAINAGE C.A.F 18h30-19h30 BODY SMILE 	  Aire Sportive "P.Vérité" 20h00-21h00 ZUMBA TRAINING 	Salle de Danse 09h00-10h00 ECOLE DU DOS 10h00-11h00 PILATES  Salle de Gymnastique 18h00-19h00 CIRCUIT - CROSS TRAINING 19h00-20h00 PILATES 	 Gymnase Auzouer 18h30-19h30 ZUMBA 	VIE ÉQUILIBRE ATELIERS Ateliers découverte et perfectionnement dans divers disciplines, Pilates, Yoga, École du dos, Qi Gong, Do In, Sophrologie... Ces ateliers "Sport Santé" ont lieu tout les deux mois et sont ouvert à tous. Sur demandes, nous vous proposons des ateliers sur l'ensemble de nos activités pour vos animations d'équipes, séminaires, journées détente... VIE ÉQUILIBRE COACHING Reprise d'activités, remise en forme, sport santé, programme sportif ou pour un suivi personnalisé ; faite 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 ÉQUILIBRE 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 chûtes, des mots de dos... Sur demande en établissements ou en entreprises. VIE ÉQUILIBRE FORMATIONS Particuliers, bénévoles, éducateurs, formez vous dans diverses compétences professionnelles : Gestes de premiers secours, SST, Sport santé, Pilates, Yoga, Sretching, sophrologie...

VIE ÉQUILIBRE PILATES	La méthode Pilates est un vrai travail en profondeur de toutes les chaînes musculaires du corps. Idéal pour tous.
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 TRAINING	Une Zumba dynamique qui mélange renforcement musculaire et chorégraphies de Zumba pendant une heure non stop. Le cours complet par excellence !!!
VIE ÉQUILIBRE ZUMBA KIDS	Les enfants aussi peuvent faire la fête et rester en forme. Des séances adaptées à l'âge, physiologie et aux capacités. 7-11 et 4-6 ans
VIE ÉQUILIBRE C.A.F GALBE & GAINAGE	Cuisses, abdos, Fessiers : Travail des groupes musculaires de manière spécifique, gainages et galbe des jambes et du buste.
VIE ÉQUILIBRE BODY SMILE	Faites sourire votre corps dans cette séance alliant renforcement, pilates, yoga, stretching, tai-chi, relaxation...Un cours complet pour tous !!!



contact@vieequilibre.fr

06 60 72 54 67

www.vieequilibre.fr