

PLANNING 2025-2026

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi		Vendredi et Week-end
  Salle de Danse 18h15-19h45  YOGA VINYASA INTEGRAL Salle de Danse 18h00-19h30  YOGA HATHA INTEGRAL	 Salle de Gymnastique 18h30-19h30  PILATES 19h30-20h30  GYM TONIC	Salle de Danse 09h00-10h00  GYM DOUCE 10h00-11h00  STRETCHING Salle de Danse 14h00-15h00  ZUMBA 15h00-16h00  ZUMBA Aire Sportive "P.Vérité" 20h00-21h00  ZUMBA	Salle de Danse 09h00-10h00  ECOLE DU DOS 10h00-11h00  PILATES Salle de Gymnastique 18h30-19h30  GYM TONIC 19h30-20h30  PILATES	 MAM le potager de Lou 18h45-19h45  SOPHROLOGIE	 	 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 décentes...  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.  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, Stretching, sophrologie...



VIE ÉQUILIBRE PILATES



VIE ÉQUILIBRE YOGA



VIE ÉQUILIBRE GYM DOUCE



VIE ÉQUILIBRE STRETCHING



VIE ÉQUILIBRE ECOLE DU DOS

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

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

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

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 !!!

C'est une fête de fitness et de danse latine, exaltante, efficace, facile à suivre et anti-calories. Forme, joie et santé.

Les enfants aussi peuvent faire la fête et rester en forme.

Des stances adaptées à l'âge, physiologie et aux capacités. 7-11 et 4-6 ans

Renforcement global du corps avec ou sans matériel pour affiner et galber le corps.

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

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







contact@vieequilibre.fr

06 60 72 54 67

www.vieequilibre.fr