

PLANNING 2026-2027

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

11h00-12h00
ÉCOLE DU DOS

12h30-13h30
SPORT SANTÉ
CRÉNEAU DEDIE

14h30-15h30
PILATES

CSC de Nazelles

18h30-19h30
CROSS TRAINING

19h30-20h30
ZUMBA

12h30 -19h30
AQUAGYM



17h30-19h00
YOGA
VINYASA
INTÉGRAL

19h00-20h00
SOPHROLOGIE

12h30 -19h30
AQUAGYM



12h30-13h15
CROSS TRAINING



18h30-19h30
PILATES

19h30-20h30
STRETCHING



10h30-11h30
ZUMBA



Aire Sportive "P.Vérité"

20h00-21h00
ZUMBA
TRAINING

12h30 -19h30
AQUAGYM

09h00-10h00
ÉCOLE DU DOS

10h00-11h00
GYM DOUCE

11h00-12h00
TOTALE MOBILITÉ

12h30-13h30
SPORT SANTÉ
CRÉNEAU DEDIE



18h30-19h30
YOGA



10h00-11h00
QI GONG

11h15-12h15
DO IN

12h30-13h30
PILATES

14h30-15h30
SPORT SANTÉ
CRÉNEAU DEDIE



18h30-19h30
BODY SMILE

19h30-20h30
PILATES

12h30 -19h30
AQUAGYM

09h00-10h00
PILATES

10h00-11h00
STRETCHING

11h00-12h00
YOGA YIN

12h30-13h30
YOGA HATHA



Gymnase Auzouer

18h30-19h30
ZUMBA



12h30 -18h30
AQUAGYM

VIE TA MINE
ATELIERS

Ateliers découverte et perfectionnement dans divers diciplines, 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 détentés...

VIE TA MINE
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 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 chûtes, des mots 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, Sretching, sophrologie...

VIE TA MINE
PILATES

La méthode Pilates est un vrai travail en profondeur de toutes les chaines 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 destresse.

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

BODY SMILE

Faites sourire votre corps dans cette séance alliant renforcement, stretching, pilates, tai-chi, relaxation...Un cours complet 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
CROSS TRAINING

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

VIE TA MINE
ZUMBA

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

VIE TA MINE
ZUMBA

Une Zumba dynamique qui mélange renforcement musculaire et chorégraphies de Zumba pendant une heure non stop. Le cours complet par excellence !!!

VIE TA MINE
ZUMBA

Les enfants aussi font de la Zumba !!! Amusement et bonne humeur. Cardio, équilibre, latéralisation, coordination, musique et rythme... c'est complet !!!

VIE TA MINE
Sophrologie

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

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
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. tecniques 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 divers diciplines, Pilates, Yoga, Qi Gong, Do In, Sophrologie...



contact@vietamine.fr - 06.60.72.54.67