

# PLANNING VACANCES SCOLAIRES 2023-2024

	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 Jardins de Vilvent
9h00-10h00						
10h00-11h00						
11h00-12h00						
12h30-13h30						
14h30-15h30						
16h30-17h30						
17h30-18h30	CSC de Nazelles					
18h30-19h30						
19h30-20h30						
20h30-21h30						
19h30-20h15						

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

Un cour global pour améliorer votre condition physique ! Soyez prêt à transpirer et à vous dépasser !

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

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

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

Séance cardio-vasculaire et de renforcement musculaire en extérieur. Activité physique utilisant tout ce qui nous entoure et le poids de corps.

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

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

Programme Sport santé de yoga pour tous. Découvrez le yoga adapté à vos besoins : dynamique, intégral, sénior, thérapie, enfants, adolescents...

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

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

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

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

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.

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

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

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 mots de dos...

Programme Sport santé pour tous. Ateliers en coaching pour découvrir ou se perfectionner dans divers disciplines, Pilates, Yoga, Qi Gong, Do In, Sophrologie...

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

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

contact@vietamine.fr - 06.60.72.54.67