
















PLANNING 2021-2022

	Lundi Jardins de Vilvent	Mardi Salle des Myosotis Jardins de Vilvent	Mercredi Gymnase Nazelles Jardins de Vilvent	Jeudi Jardins de Vilvent	Vendredi Jardins de Vilvent
9h00-10h00				 VIE TA MINE PILATES	 VIE TA MINE PILATES
10h00-11h00	 VIE TA MINE GYM DOUCE		 VIE TA MINE 7-11ans ZUMBA	 VIE TA MINE GYM DOUCE	 VIE TA MINE STRETCHING
11h00-12h00	 VIE TA MINE Sophrologie				
12h15-13h15					
14h30-15h30	 VIE TA MINE PILATES				
16h30-17h30					
17h30-18h30	Gymnase Nazelles	 VIE TA MINE PILATES	 VIE TA MINE STRETCHING	 Sport Santé VIE TA MINE YOGA	
18h30-19h30	 VIE TA MINE CROSS TRAINING			 VIE TA MINE TAF /CAF	 AQUA GYM
19h30-20h30	 VIE TA MINE ZUMBA			 VIE TA MINE PILATES	
20h30-21h30			 AQUA GYM	 AQUA GYM	
19h30-20h15	 19h15 AQUA GYM			 AQUA GYM	 AQUA GYM

 VIE TA MINE PILATES	La méthode Pilates est un vrai travail en profondeur de toutes les chaînes musculaires du corps. Idéal pour tous.	 VIE TA MINE ZUMBA	C'est une fête de fitness et de danse latine, exaltante, efficace, facile à suivre et anti-calories. Forme, joie et santé.	 VIE TA MINE Sophrologie	Pour apprendre à se détendre, découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie.
 VIE TA MINE YOGA	Programme Sport santé de yoga pour tous. Doux, généreux pour assouplir, déstresser, se relaxer et retrouver l'équilibre intérieur	 VIE TA MINE CROSS TRAINING	Développe l'endurance, le renforcement et la forme. Des ateliers, des circuits et des séances toujours renouvelées pour un max de plaisir.	 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...
 VIE TA MINE TAF /CAF	Taille, abdos, Fessiers / Cuisses, abdos, fessiers : Travail des groupes musculaires de manière spécifique.	 VIE TA MINE BABY ZUMBA	Pour les plus petits ; Motricité, coordinations, parcours, Zumba, jeux... Des séances adaptées à l'âge et à la capacité des 4 à 6 ans	 VIE TA MINE ATELIERS	Programme Sport santé pour tous. Ateliers en coaching pour découvrir ou se perfectionner dans divers disciplines, Pilates, Yoga, Qi Gong, Do In, Sophrologie...
 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 ZUMBA KIDS	Les enfants aussi peuvent faire la fête et rester en forme. Des séances adaptées à l'âge, physiologie et aux capacités.		
 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 DO-IN	Technique d'automassage. Activité de détente renforçant la résistance du corps. Véritable prévention santé. Idéal pour tous.		
 VIE TA MINE STRETCHING	Assouplissements et étirements visant à retrouver une bonne mobilité ostéo-articulaire. Améliore le bien-être et destresse.	 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.		

contact@vietamine.fr
06.60.72.54.67