PLANNING 2022-2023

	Lundi	Mardi		Mercredi		Jeudi	Vendredi	Week-End
	Jardins de Vilvent	Salle Myosotis	Jardins de Vilvent	Gymnase Nazelles	Jardins de Vilvent	Jardins de Vilvent	Jardins de Vilvent	Jardins de Vilvent
9h00-10h00					VIE TA MINE ECOLE DU DOS		VIE TA MINE PILATES	
10h00-11h00	VIE TA MINE GYM DOUCE			VIE TA MINE ZUMBA KID'S	VIE TA MINE GYM DOUCE	VIE TA MINE QI GONG	VIE TA MINE STRETCHING	
11h00-12h00	VIE TA MINE Sophrologie			VIE TA MINE MIX FIT'	VIE TA MINE TOTALE MOBILITÉ	VIE TA MINE DO IN	Sport Santé VIE TA MINE YOGA SÉNIOR	
12h30-13h30	VIE TA MINE ECOLE DU DOS		VIE TA MINE AÉRO DANCE		VIE TA MINE CAPOEIRA KID'S 14h30 - 15h30	VIE TA MINE PILATES	Sport Santé VIE TA MINE YOGA	
14h30-15h30	VIE TA MINE PILATES					VIE TA MINE AÉRO DANCE		Sport Santé VIE TA MINE SPORT SANTÉ
16h30-17h30				Cours en Extérieur			Cours en Extérieur	Sport Santé VIE TA MINE ATELIERS Découverte et Perfectionnement
17h30-18h30	Gymnase Nazelles	Sport Santé VIE TA MINE YOGA INTÉGRAL		VIE TA MINE STREET FIT' 18h30 - 19h30		Sport Santé VIE TA MINE YOGA KID'S	VIE TA MINE STREET FIT' 18h30 - 19h30	Sport Santé VIE TA MINE COACHING
18h30-19h30	VIE TA MINE CROSS TRAINING		VIE TA MINE PILATES		Sport Santé VIE TA MINE YOGA DYNAMIQUE	VIE TA MINE TAF /CAF		
19h30-20h30	VIE TA MINE ZUMBA		VIE TA MINE STRETCHING			VIE TA MINE PILATES NIV 2		
20h30-21h30								
19h30-20h15	19h00 AQUA GYM		AQUA GYM		AQUA GYM	19h00 AQUA GYM	18h30 AQUA GYM	

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 CROSS TRAINING	Un cour global pour améliorer votre condition physique ! Soyez prêt à transpirer et à vous dépasser !
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 MIX FIT'	Séances globale cardio-vasculaire, cross traning, renforcement, zumba, circuit traning... un pur plaisir !!!
VIE TA MINE STREET FIT'	Séance cardio-vasculaire et de renforcement musculaire en extèrieur. Activité physique utilisant tout ce qui nous entoure et le poid de corps.
VIE TA MINE AÉRO DANCE	Cour de Danse chorégraphié accessible à tous, débutants et confirmés. Travailler vos capacités Cardio-vasculaire et votre mémoire dans la bonne humeur.
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 Sport Santé YOGA	Programme Sport santé de yoga pour tous. Découvrez le yoga adapté à vos besoins : dynamique, intégral, sénior, thérapie...
VIE TA MINE STRETCHING	Assouplissements et étirements visant à retrouver une bonne mobilité osthéo-articulaire. Améliore le bien-être et destresse.
VIE TA MINE ECOLE 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 fluide. Soyez à l'aise au quotidien !!!
VIE TA MINE DO IN	Technique d'automassage. Activité de détente renforcant la résistance du corps. Véritable prévention santé. Idéal 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 Sophrologie	Pour appprendre à se détendre, découvrir ses propres ressources, s'épanouir et améliorer sa qualité de vie.
VIE TA MINE Sport Santé 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 chûtes, des mots de dos...
VIE TA MINE Sport Santé ATELIERS Découverte et Perfectionnement	Programme Sport santé pour tous. Ateliers en coaching pour découvrir ou se perfectionner dans divers diciplines, Pilates, Yoga, Qi Gong, Do In, Sophrologie...
VIE TA MINE Sport Santé 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 CAPOEIRA	Pratique qui puise ses racines dans la culture afro-brésilienne. S'y mêlent lutte, jeu, danse, acrobaties et musique, mais également toute une culture, un esprit festif, une chaleur et un mode de vie.

contact@vietamine.fr - 06.60.72.54.67