

DESCRIPTIF DES ACTIVITES - SAISON 2025/2026

Hôtel de Ville - 78650 BEYNES - SITE Web : www.vitagym-sportnature.com
Tél : 06 29 69 90 73 / Courriel: contact@vitagym-sportnature.com



Des mouvements d'aérobic sur des rythmes latinos. Une discipline ludique qui ne nécessite pas de compétence particulière, juste l'envie de bouger et de s'amuser! Renforcement musculaire et calories dépensées garantis!



Mélange de danses (bollywood, tchatcha, zumba, danses du monde etc...) tout en faisant du cardio et du renforcement musculaire.



La danse en ligne, ou Line Dance, est une courte succession de pas de danse effectués en musique et en groupe mais en solo, chaque danseur étant aligné soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face. Elle est accessible à n'importe qui, et ce à n'importe quel âge. Pas besoin d'avoir déjà pratiqué la danse, ni d'être particulièrement sportif... Au programme: musique, rythme, mouvement et détente... Sans prise de tête! Exemple de danses : La Country, le Madison, les danses de l'été (Cumbia, Kuduro, Jérusalem) et bien d'autres styles comme la Bachata, la Salsa, le Tango, la Rumba, la Samba, le Rock, le Charleston, la Valse...



ou Low Impact Aerobic, est une activité cardio rythmée, ludique et accessible à tous. Se pratique sans sauts, ce qui le rend plus doux pour les articulations, tout en restant efficace pour améliorer l'endurance, la coordination et la condition physique générale. Idéal pour travailler la mémoire, l'équilibre et la coordination en musique. C'est un enchaînement de pas de danse simples et progressifs, sur une musique entraînante, pour créer une petite chorégraphie dynamique. On travaille le cardio, on brûle des calories, et surtout... on s'amuse !



Cuisses Abdo Fessiers est un cours de renforcement musculaire traditionnel qui sculpte les formes les plus importantes de votre silhouette. Vous souhaitez affiner vos hanches et vos cuisses ? Vous souhaitez galber vos fessiers et avoir un ventre plat ? Ce cours est fait pour vous ! En mettant l'accent sur le travail des groupes musculaires clés pour une silhouette idéale, vous allez vous tonifier et affiner votre silhouette avec l'utilisation de petits haltères, élastiques de résistance, ou bien même votre poids de corps.



Adhérents adultes en bonne condition physique, renforcement musculaire, techniques d'étirements, fitness, Gym tendances. Intensité variable selon animatrice.



Mix cardio et renforcement musculaire global (sous la forme d'un circuit training complet) ou 30mn de cardio/step/LIA/HIIT suivi de 30mn de Cuisses Abdos Fessiers. Le contenu du cours sera variant chaque semaine.



Techniques douces mélangeant Taï Chi, Yoga, Pilates, Stretching et relaxation.



Le Stretching est une technique d'étirements et de renforcement musculaire. Avec cette activité, vous prenez conscience de votre schéma corporel, réglez vos tensions psychiques, musculaires et améliorez souplesse tonicité et équilibre.



Enfants de 3 à 4 ans, Eveil psychomoteur : courir, sauter, grimper, rouler, jouer, chanter. Découvrir ses possibilités d'action et d'expression. Pour terminer par un moment de détente à la fin du cours.

Enfants de 5 à 7 ans, Ce cours s'adresse aux enfants de 5 à 7 ans qui ont envie de bouger, de découvrir de nouveaux sports et surtout... de s'amuser ! Parcours, ateliers et activités variées dans un cadre ludique, sécurisé et bienveillant. Développement de leurs capacités motrices, leur endurance et leur confiance en eux. Pour terminer par un moment de détente à la fin du cours.

Enfants de 7 à 9 ans, Yoga : pratique ludique, qui allie mouvements, respiration et jeux, pour favoriser la concentration, la coordination, le calme et la motricité. Un moment de détente joyeux, avec des postures amusantes et challengeantes, pour développer la confiance en soi et la conscience corporelle.



Adhérents 60 ans et plus en bonne condition physique, renforcement musculaire, étirements, assouplissements, gymnastique rythmique, exercices avec matériels.



Séniors autonomes, Parcours diversifiés d'équilibration et d'automatismes d'évitement de la chute, séquences danses, jeux, techniques d'étirements.



Marche très dynamique avec rythme soutenu, activité sportive complète (échauffement, marche, étirements) planning consultable sur site.



Le Pilates est une technique de gainage qui muscle l'ensemble du corps en profondeur, au moyen d'exercices adaptés aux capacités de chacun, sur un tapis de sol, avec ou sans accessoire (Fitball, rouleau, cerceau).

Avec cette technique, vous équilibrez et renforcez votre musculature, prévenez les douleurs de dos, affinez votre silhouette, développez votre maintien et rééquilibrez votre posture.



La gym douce est une activité complète qui combine des éléments de stretching, de yoga et de pilates pour permettre à chacun de bouger à son rythme, tout en travaillant sur le bien-être global du corps et de l'esprit. On privilégie les mouvements lents, contrôlés et sans impact. Assouplissement des muscles, des articulations, amélioration de la posture et de la respiration et renforcement en profondeur des muscles. Pas de performance : juste l'envie de se sentir bien, de se recentrer, et de bouger en conscience.



Le yoga est une pratique qui vise à harmoniser le corps et l'esprit, à travers un ensemble de techniques mêlant postures, respiration et méditation et apporte un bien être physique et mental.

Yoga doux (Slow flow) : Le slow flow est un type de yoga qui regroupe des enchaînements de postures lents et fluides, comme une méditation en mouvement. L'attention est portée sur la respiration, l'ancrage & la concentration, tout en travaillant la force et la mobilité du corps.

Yoga dynamique (vinyasa) : Le yoga vinyasa propose des enchaînements de postures fluides et dynamiques, créatifs et variés. L'idéal pour renforcer le corps, travailler sa mobilité et sa souplesse, gagner en équilibre et en concentration !

Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).