

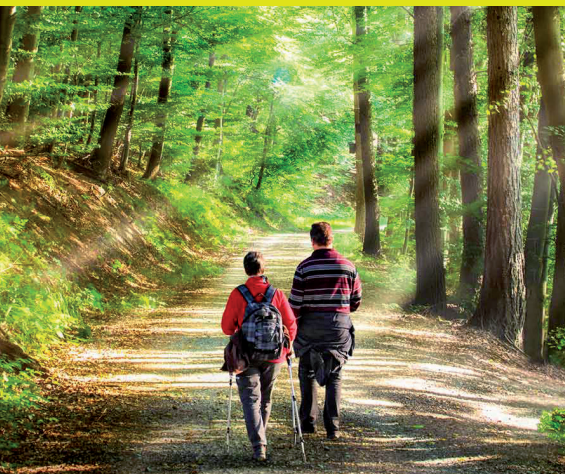


2025 | 26



Inscription en ligne

Programme adulte tout public adapté aux maladies chroniques



Séances collectives et/ou individuelles
en salle / en ligne

Endurance, Musculation et gainage

Équilibres, mouvements et mémoires

Étirements et Respirations



Séances d'Activités
Physiques
et Sportives
2025 | 26



Séances d'activités physiques et sportives adaptées à Mions

LES LUNDIS

DE 9H30 À 11H

RELAXATION / SOPHRO EN VISIO 

DE 13H30 À 14H30

ÉTIREMENTS / RESPIRATIONS EN VISIO 

DE 15H À 16H

ENDURANCE MUSCULATION

DE 16H À 17H

ÉTIREMENTS / RESPIRATION

LES JEUDIS

DE 14H À 15H

ÉQUILIBRE ET MOUVEMENTS

DE 15H À 16H

MUSCULATION DOS / ABDOS

SALLE JOSÉPHINE BAKER 1 ET 2
ANGLE, AVENUE DES TILLEULS /
RUE DES COQUELICOTS
69780 MIONS

Contact

EMILIE : 06 76 65 34 50

stimulenviemions@gmail.com



Angle, avenue des tilleuls /
rue des coquelicots - 69780 MIONS

06 76 65 34 50
stimulenviemions@gmail.com

Association loi 1901
www.stimulenvie.fr

