



2026|27



Inscription en ligne

PROGRAMME ADULTE TOUT PUBLIC ADAPTÉ AUX MALADIES CHRONIQUES



SÉANCES COLLECTIVES ET/OU INDIVIDUELLES
EN SALLE / EN LIGNE / EN PLEIN-AIR

ENDURANCE, MUSCULATION ET GAINAGE

ÉTIREMENTS ÉNERGÉTIQUES ET POSTURAUX

ÉQUILIBRES, MOUVEMENTS ET MÉMOIRES

RESPIRATIONS, SOPHROLOGIE ET YOGA

MARCHE ACTIVE,
MARCHE NORDIQUE ET RANDONNÉES



28 rue Denfert Rochereau
69004 LYON

06 79 94 07 76
stimulenvie@gmail.com

Association loi 1901
www.stimulenvie.fr



LIEU	JOUR	HORAIRE	COURS	INTERVENANT
SALLE DES OVALISTES	Lundi	14h00 - 15h15	ÉTIREMENTS ÉNERGETIQUES	Annie
		15h15 - 16h30	GAINAGE POSTURAL	Annie
		16h30 - 18h00	YOGA POSTURAL / MÉDITATION	Nathalie
MDA - SALLE D'ÉVOLUTION	Lundi	15h00 - 16h30	ÉQUILIBRES ET MOUVEMENTS	Lucie
MDA - SALLE POLYVALENTE	Mardi	9h00 - 10h00	CARDIO MÉMOIRE	Joëlle
		10h00 - 11h00	ÉTIREMENTS POSTURAUX	Joëlle
		11h00 - 12h00	MOUVEMENTS RESPIRATION	Joëlle
		14h00 - 15h00	ÉTIREMENTS RESPIRATION	Emilie
		15h00 - 16h00	MOUVEMENTS EQUILIBRE	Emilie
		16h00 - 17h00	MUSCULATION DOS ABDOS	Joëlle
	Mercredi	9h00 - 10h00	ENDURANCE MUSCULATION	Joëlle
		10h00 - 11h00	ÉTIREMENTS DOS ABDOS	Joëlle
		11h00 - 12h00	RESPIRATIONS POSTURES	Joëlle
	Jeudi	9h00 - 10h30	CARDIO DANSE	Angélique
		10h30 - 12h00	SOPHRO EXPLORATION	Pauline
CENTRE SOCIAL PERNON	Lundi	14h30 - 16h00	RELAX SOPHRO	Pauline
		17h00 - 18h25	YOGA ÉQUILIBRE	Lucie
		18h35 - 19h50	GAINAGE MUSCULATION	Lucie
	Mercredi	18h00 - 19h30	GAINAGE MUSCULATION	Michaël
CENTRE SOCIAL GRAND CÔTE	Vendredi	14h30 - 16h00	DANSE THÉRAPIE	Angélique
		16h00 - 17h30	ATELIER YOGA POSTURAL	Nathalie
HOPITAL CROIX ROUSSE	Mercredi	17h00 - 20h00	APA PRÉVENTION SANTÉ	Joëlle
PARC TÊTE D'OR	Lundi	9h30 - 11h00	MARCHE NORDIQUE	Michaël
	Jeudi	14h30 - 16h00	SOPHRO BALADE - Cycle 1-4-5	Sophie
	Vendredi	9h30 - 11h00	MARCHE NORDIQUE	Michaël
PARC DE LA CERISAIE	Mardi	14h30 - 16h00	SOPHRO BALADE - Cycle 1-4-5	Sophie
		17h30 - 18h30	MARCHE ACTIVE - Cycle 1-4-5	Joëlle
PARC POPY	Vendredi	9h30 - 10h45	ENDURANCE EXT. - Cycle 1-4-5	Angélique
SEANCE EN LIGNE	Lundi	9h30 - 11h00	RELAX SOPHRO	Sophie
		13h30 - 14h30	ÉTIREMENTS RESPIRATION	Emilie
MIONS	Lundi	15h00 - 16h00	ENDURANCE MUSCULATION	Emilie
		16h00 - 17h30	ÉTIREMENTS RESPIRATION	Emilie
	Jeudi	14h00 - 15h00	ÉQUILIBRES ET MOUVEMENTS	Emilie
		15h00 - 16h00	MUSCULATION DOS ABDOS	Emilie