

La vie est belle

Site internet	https://www.lavieestbelle-gieres.fr/
Page Facebook	
Tarif licence/adhésion	<p>Pilates : 15€ la séance ou 140€ les 10 séances</p> <p>Relaxation : 12€ la séance ou 110€ les 10 séances</p> <p>Yoga : 15€ la séance ou 140€ les 10 séances</p> <p>Stretching : 12€ la séance ou 110€ les 10 séances</p> <p>Renfo tonique : 12€ la séance ou 110€ les 10 séances</p> <p>Brain Gym : 12€ la séance ou 110€ les 10 séances</p>
Facilité de paiement	

Pilates

Public cible	<ul style="list-style-type: none"> Tout public
Jour et horaires	<p>Lundi de 9h15 à 10h15 et de 18h15 à 19h15</p> <p>Mercredi de 12h15 à 13h15</p> <p>Jeudi de 18h15 à 19h15</p> <p>Vendredi (Senior) de 10h à 11h</p>
Lieu	<p>Espace La vie est belle</p> <p>13 rue de la condamine</p> <p>38610 Gières</p>
Contact du référent de l'activité	<p>Céline Marillat</p> <p>lavieestbellegieres@gmail.com</p>
Descriptif	<p>L'importance de l'harmonie entre le corps et l'esprit est au centre de cette pratique.</p> <p>Le Pilates s'articule autour de plusieurs principes : la respiration, le contrôle, le développement uniforme du corps, le centre, la précision, la fluidité, la concentration, la coordination.</p> <p>L'application de tous ces principes vous permettra de travailler tout le corps simultanément et de manière uniforme : c'est l'assurance de bouger efficacement et sans blessures.</p>

Relaxation

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public
Jour et horaires	Lundi de 12h à 12h45 Mardi de 17h à 17h45
Lieu	Espace La vie est belle 13 rue de la condamine 38610 Gières
Contact du référent de l'activité	Laura Moulin lavieestbellegieres@gmail.com
Descriptif	Séance de relaxation guidée. La relaxation est un excellent moyen pour lutter contre les troubles du sommeil, l'anxiété ou autres problèmes de stress dans la vie quotidienne. Elle vous aide à lâcher prise.

Yoga

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public
Jour et horaires	Mardi de 12h30 à 13h30
Lieu	Espace La vie est belle 13 rue de la condamine 38610 Gières
Contact du référent de l'activité	Chloé Audras lavieestbellegieres@gmail.com
Descriptif	Le yoga est une pratique adaptée à tous qui permet de se détendre et de travailler ses muscles en profondeur.

Stretching

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public
Jour et horaires	Mercredi de 8h à 8h45
Lieu	Espace La vie est belle 13 rue de la condamine 38610 Gières
Contact du référent de l'activité	Sophie Lebrun lavieestbellegieres@gmail.com
Descriptif	Le stretching permet d'améliorer la posture et de travailler en profondeur des étirements, de manière douce.

Renfo tonique

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public
Jour et horaires	Vendredi de 12h à 12h45
Lieu	Espace La vie est belle 13 rue de la condamine 38610 Gières
Contact du référent de l'activité	Laura Moulin lavieestbellegieres@gmail.com
Descriptif	Il s'agit de renforcement global poids du corps associé à un travail cardio respiratoire. Ce cours est destiné à des personnes motivées cherchant à se dépasser.

Brain Gym

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public
Jour et horaires	Lundi de 10h30 à 11h30
Lieu	Espace La vie est belle 13 rue de la condamine 38610 Gières
Contact du référent de l'activité	Sandrine Vescovi sandrine.vescovi@gmail.com
Descriptif	Mélange de travail de la mémoire et du corps, la brain gym vous permet d'améliorer votre coordination et votre équilibre, de diminuer les tensions corporelles liées au stress et de développer vos capacités d'organisation.