

Gazette du mois

AVRIL 2026



- **ABSENCE Céline pas de cours de Yoga le 16,17,21 avril**
- **2ème semaine des vacances du lundi 27 avril au 2 mai ABSENCE Franck et Justine. Les cours avec Céline et Vincent seront assurés. Salle Fitness ouverte mardi 8h30-12h30, mardi mercredi de 16h à 20h et jeudi de 9h30 à 20h. Vendredi 1er Mai férié Hygiénavie sera fermée.**
- **PROGRAMME "Jeunes Séniors, je reste actif" à Grand Vabre (gratuit avec adhésion à Hygiénavie). Les MARDIS de 14h à 16h à partir du 14 avril**
- **Petite MARCHÉ avec Justine le jeudi matin de 11h à 12h à partir du 16.04.26 (échauffement, marche bâtons, équilibre, étirement)**
- **Sortie TRAIL avec Vincent en soirée jeudi 23.04.26**
- **Atelier découverte DANSE Moderne avec Elodie, le samedi 11 et 25 avril de 10h à 11h30, inscription à Hygiénavie**

Une autre façon de bouger avec Elodie à partir d'Avril sur un format de 2 ateliers les samedis en matinée les 2 ateliers sont indépendants

Atelier découverte danse moderne



DATES le Samedi 11 Avril et Samedi 25 Avril

HEURE de 10h à 11h30

LIEU Hygiénavie

Une autre façon de bouger!
IMPROVISATION.
EXPRESSION CORPORELLE.
TRAVAIL DU RYTHME
INITIATION A DES MOUVEMENTS DE BASE DU MODERN JAZZ.
CHOREGRAPHIE.

ANIMÉS PAR ELODIE PEREZ
POUR TOUS DES 14 ANS.

Inscriptions à Hygiénavie

Sortie Trail avec Vincent sous réserve de la météo!..

Hygiénavie Sport Santé Bien-être

23 AVRIL 2026

Trail

ENTRAÎNEMENT



PARCOURS :
• 8 Km - 200 m D+

TARIFS :
Adhérents : 5 €
Non adhérents : 20€ (adhésion + accès gratuit pour la sortie)

• DÉPART DE HYGIENAVIE
19H30
ENVIRON 1H

Prévoir eau + ravitaillement

INTERVENANT : VINCENT VIGOUROUX
CONTACT : 05.65.60.71.34 - CONTACT.HYGIENAVIE@GMAIL.COM

Programme sport et lien social gratuit 8 séances réparties sur 2 mois, 2h/semaine d'activité physique et éducation en santé

Hygiénavie JEUNES SENIORS

JE RESTE ACTIF

DE 60 À 75 ANS

PROGRAMME D'EDUCATION EN SANTÉ BIEN VIEILLIR!..

8 SEANCES SUR 2 MOIS

PROGRAMME GRATUIT (20€ D'ADHESION)

DATES (14H à 16H)

MARDI 14 AVRIL	MARDI 19 MAI
MARDI 21 AVRIL	MARDI 26 MAI
MARDI 5 MAI	MARDI 2 JUIN
MARDI 12 MAI	MARDI 9 JUIN

SALLE DES FÊTES GRAND VABRE 12520

DESCRIPTIF DU PROGRAMME

Jour 1
Bilan de condition physique
Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique

Jour 2
Activité physique adaptée - gym douce
Force d'attention et de concentration grâce à la Sophrologie

Jour 3
Activité physique adaptée - blazepods
La mémoire avec le numérique : Les carnets de Léon et Augustine

Jour 4
Activité physique adaptée - marche
Sensibilisation sur l'alimentation

Jour 5
Activité physique adaptée - gym douce
Cohésion de groupe, jeux de société

Jour 6
Marche adaptée dans les vignes
Découverte et dégustation du vignoble à Bruejols

Jour 7
Activité physique adaptée - gym douce
Sensibilisation sur l'environnement : le tri des déchets SYDOM

Jour 8
Bilan de condition physique
Une autre activité : le Yoga sur chaise et présentation de ICOPE

SUR INSCRIPTION Hygiénavie
Nauviale 12330
05.65.60.71.34
contact.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

Le groupe Groupama

ARS

Assurance retraite

Le retraite de l'avenir

Le groupe Pour Bien Vieillir

Petite MARCHÉ tous les jeudis 11h à partir du 16 avril à fin juin avec Justine (20€)



Pour toutes ces activités inscriptions par téléphone, mail ou venez directement nous rencontrer...

Hygiénavie Sport Santé Bien-être
12330 NAUVIALE 05.65.60.71.34
contact.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

L'équipe de Hygiénavie