

Structure labellisée

Maison - Sport - Santé



Hygiénavie est un espace de travail partagé
Santé Sport Bien-être de 250m² qui ouvre et
œuvre à une meilleure connaissance de soi.

L'objectif est de permettre à chacun de trouver
son propre développement, de rechercher son
équilibre avec toutes les thérapies, activités et
moyens mis à disposition dans la structure.

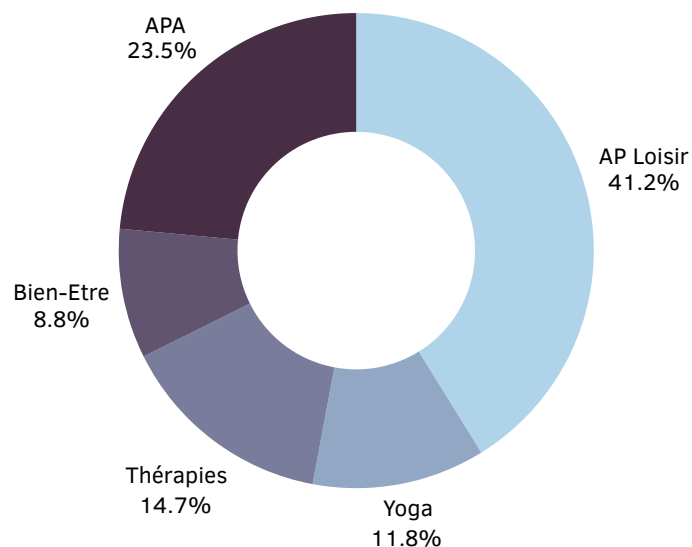
C'est un espace de remise en forme avec une
salle de musculation, une salle de cours
collectif, des cabines individuelles et un
vestiaire.

La structure est située au coeur du vallon
Conques-Marcillac, à 25km de Rodez.

Nos valeurs sont la bienveillance, l'écoute, le
partage, la convivialité et l'accompagnement de
la personne vers le bien-être et la santé.

OUVERTURE DE LA STRUCTURE

<u>Lundi</u>	10h-12h/18h-20h
<u>Mardi</u>	8h30-12h30/14h-20h
<u>Mercredi</u>	14h - 20h
<u>Jeudi</u>	10h-12h/14h- 20h
<u>Vendredi</u>	8h30-12h30/13h30-15h30
<u>Samedi</u>	Sur RDV
<u>Dimanche</u>	Fermé



77, rue Jean Forestier
12330 Nauviale 05.65.60.71.34
cg.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

www.hygienavie.fr
 Hygiénavie Espace Santé Sport Bien-Etre
 hygienavie
 Hygiénavie - Maison Sport Santé
 05 65 60 71 34
 cg.hygienavie@gmail.com
 77 rue Jean Forestier 12330 Nauviale

LE SPORT SANTÉ

Cours collectifs

- Marche
- Gym dos
- Gym douce
- Gym équilibre
- Stretching

Cours individuel

- Programme "Sport Santé" (sur prescription) de 12 séances avec un bilan d'évaluation initial et un bilan d'évaluation final (labélisé)

Intervention

- Prévention des chutes
- Sénior, je reste actif
- Mon dos au quotidien

LE YOGA

Cours collectifs

Le yoga est accessible à tous public et tout âge.

Cours individuel

Séance personnalisé en fonction d'une problématique

Intervention

Ateliers gestion du stress
Atelier Yoga-Thérapie

LE SPORT LOISIR

PILATES

Différents niveaux de pratique vous sont proposés afin de renforcer les muscles profonds.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Un cours collectif basé sur le renforcement global de votre corps.

GYM D'ENTRETIEN

Une gym permettant le maintien d'une activité physique à intensité modérée liant le travail cardiovasculaire et musculaire

CIRCUIT TRAINING

Une activité physique à haute intensité en salle ou sur appareils de muscu ou de cardio

TRX

Activité au poids du corps avec sangle permettant de renforcer l'ensemble du corps et notamment le dos et les muscles stabilisateurs.

ACTIVITE PHYSIQUE JEUNE

Encadrement ludique et sportif pour les enfants de 7 à 12ans.

EVENEMENTIEL

Organisation de différentes sorties : Vélo / Marche / Course à pied

LE BIEN-ÊTRE

MENTAL

- Yogathérapie
- Sophrologie
- Ecoute et accompagnement
- Hypnose



CORPOREL

- Réflexologie plantaire
- Massage thérapeutique et bien-être



ESTHÉTIQUE

- Esthétique corps et visage
- Epilations
- Soin minceur LPG



Sur devis, nous pouvons intervenir auprès des entreprises, des collectivités et/ou à domicile

L'EQUIPE

Celine GIRAUD

Coordinatrice, kinésithérapeute, sophrologue et yogathérapeute

Vincent VIGOUROUX

Educateur sportif

Lola ZABROCKI

Enseignante en Activité Physique Adaptée

Franck BARTHELEMY

Educateur sportif

Catherine BLAIN-BONNET

Esthéticienne

Soledad JEAN

Praticienne et massage bien être