

Cours Gym méthode Pilates

« Les séances de gym sur Swiss ball, Balance disk, TRX, foam roller adaptées de la méthode Pilates : mouvements posturaux (amélioration de la silhouette), renforcement de la sangle abdominale et du dos, via un travail en conscience.

« Les stages de mobilité articulaire et auto massages des fascias avec Lacross-ball et Foam-roller, ont pour but d'oxygéner les muscles, diminuer les douleurs et points de tensions favorisant ainsi la circulation sanguine, lymphatique, réduire la cellulite, on, détend le corps et on agit sur le stress. »

« S'étirer, s'oxygéner, se renforcer. »

1 séance découverte vous est offerte sur les horaires souhaités

Lieux	Dates	Jours & Heures	Activités et conditions
MPT du Moulin Vert , infos et inscriptions auprès de la MPT	N°37 2023 à 23, 2024 30 séances	Lundi : 9h30 10h30, 11h30. Vendredi 12h30 Lundi : avec Léna 17h,18h,19h, 20h Mardi : 17h,18h, 19h, 20h Mercredi : 18h30, avec Léna Nouveauté Programme HiiT renfo cardio Mercredi 12h15 , 19h30 et jeudi 12h15 Hiit avec Léna	Méthode Pilates sur Swissball et Balance Disk  Gym Séniors le matin  Actifs le soir :
Salle polyvalente MPT Moulin Vert , Quimper NFE	N° 37 à 25 Durée : 1h	Lundi 12h30 à 13h30	Méthode Pilates sur Swissball (accès libre via carnet NFE multiactivités)
Clohars Fouesnant, château les Garennes	2023 N°36 à 2024 N° 30 Durée : 1h	Lundi :14h30 (Activité Sport santé Bien Etre)- Maison sport santé Cornouaille Lundi : 19h Mardi : 14h00 Mercredi 19h30 Jeudi : 11h Jeudi : 19h30 <i>Attention, 6 pers /séances au Chateau et 8 sous la yourte</i> -Tarif : Carnet NFE ou 10€	Gym Pilates Dos & mobilité articulaire Gym méthode Pilates Swissball, Balance disk,TRX, Foam roller Stages massages & mobilité articulaire avec Lacross ball, Roller foam le WE

			
MDQ Corniguel Quimper AQC	2023 : 37 à 50 2024 : 2 à 22 20 séances à son rythme , hors vacances	Jeudi : 9h30 (séniors) Vendredi :9h30 (10h30 selon demande) (Pilates séniors) Vendredi : 18h45 (Actifs) niv intermédiaire	Gym méthode Pilates Swissball & Balance disk &Foam roller Inscription auprès de l'AQC