

Septembre 2018 à Juillet 2019

Séances Gym méthode Pilates Swiss Ball & Balance Disk « Les

séances de gym sur Swiss ball, Waff et Pilates au sol ou avec

Balance disk, adaptées de la méthode Pilates : mouvements posturaux (amélioration de la silhouette), renforcement de la sangle abdominale et du dos, via un travail en conscience.

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

Mois & Lieux	Semaines	Jours & Heures	Activités
Nicolas Sept à juin Quimper Info auprès de MPT du Moulin Vert, sauf 12h30 auprès d'NFE	N°36, 2018 à 28, 2019 <i>Stages lors des vacances, info lors des séances et sur page facebook</i>	Lundi : 9h30* 10h30, 11h30, 12h30 , 17h30, 18h30, 19h30 Mardi : 17h, 18h, 19h, 20h Mercredi : 18h30, 19h30 Vendredi : 8h*	* Gym Séniors et actifs en méthode Pilates sur Swiss ball
Nicolas Septembre à Juillet Pleuven salle Bury's Gym	2018 : 36 à 50 Sauf : 44, 51,52	<i>Mardi : 14h15</i> <i>Jeudi : 14h15</i> Vendredi : 11h,	Gym méthode Pilates Core sur Fit ball + cours particuliers
Nicolas Septembre à Juillet MDQ Corniguel Quimper	2018 : 36 à 50 Sauf : 44, 51,52 2019 : 1 à 26	<i>Jeudi : 9h</i> <i>Vendredi : 9h30, 19h</i>	Gym méthode Pilates Core sur Peanuts Ball et disk
Sophie Septembre à Juin Centre Malamok-Guilvinec et salle de la Providence à Treffiat ! Nouveauté !	Semaine 36 2018 à 26 2019 <i>stages pendant les vacances</i>	Gym douce : Jeudi 15h (Malamok) Gym sénior : Lundi & Jeudi 16h (Malamok) Gym enfant : Zen Gym Lundi (Malamok) 17h15 & mercredi 11h (Providence) Gym active : lundi 18h30 Strecth dynamique 19h30 Stretch Pilates fit ball Jeudi : 18h30 Pilates (Malamok) 18h45 : Pilates	Gym douce Gym Séniors Gym enfant Gym Pilates sur Fit ball et balance disk Gym Strech

		(Treffiagat)	
--	--	--------------	--

Inscriptions à **J-2 (minimum)** par mail auprès des encadrant respectifs
Pas d'inscription sur place !

Minimum : 3 personnes et maximum : 6 à 12 personnes selon le site.