




## 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

Lieux	Dates	Jours & Heures	Activités et conditions
MPT du Moulin Vert, infos et inscriptions auprès de la MPT	N°37 2022 à 20, 2023 30 séances Séance de 55 mn	<b>Lundi</b> : 9h30 10h30, 11h30.  <b>Lundi</b> : avec <b>Léna ☺</b> 17h30, 18h30, 19h30,  <b>Mardi</b> : 18h, 19h, 20h  <b>Mercredi</b> : 18h30, avec <b>Léna ☺</b> et 19h30 Programme HIT renfo cardio <b>Nouveauté</b> avec <b>Léna ☺</b>	<b>Méthode Pilates sur Swissball et Balance Disk</b>  Gym Séniors le matin  <b>Actifs le soir</b> :
Salle polyvalente MPT Moulin Vert, Quimper	N° 36 à 25 Durée : 1h	<b>Lundi</b> 12h30 à 13h30	<b>Méthode Pilates sur Swissball (accès libre via carnet NFE multiactivités)</b>
Clohars Fouesnant, château les Garennes	2022 N°36 à 2023 N° 24 Durée : 1h	<b>Lundi</b> :14h30 (Activité Sport santé Bien Etre)- Maison sport santé Cornouaille  <b>Lundi</b> : 19h <b>Mardi</b> : 14h00 <b>Mercredi</b> (19h en Décembre) <b>Jeudi</b> : 10h30 <b>Jeudi</b> : 19h30 <b>Vendredi</b> : 11h00 (en Décembre)  <b>Attention, 6 pers /séances au Château et 8 sous la yourte</b> -Tarif : <b>Carnet NFE ou 10€</b>	<b>Gym Pilates Dos</b>  <b>Gym méthode Pilates</b> Swissball, Balance disk, TRX, Foam roller  <b>Stages</b> massages & mobilité articulaire avec Lacross ball, Roller foam le WE 
MDQ Corniguel Quimper	2022 : 36 à 50 2023 : 2 à 22 20 séances à son rythme, hors vacances	<b>Jeudi</b> : 9h (séniors) <b>Vendredi</b> :9h30 h(séniors) <b>Vendredi</b> : 18h et 19h (Actifs)	<b>Gym méthode Pilates</b> Swissball & Balance disk & Foam roller <b>Accès via carnet activités AQC</b>

