

SAISON 2025-2026

septembre à juin



Cours de : **Pilates, Pilates Ball, yoga Pilates, Gymnastique posturale séniors** et gymnastique adaptée,
au Guilvinec et Treffiagat

avec Sophie – Tél : 06.10.13.84.36 - E-mail : sophie@nature-forme-evasion.fr

Pilates

Renforcement musculaire

Le Pilates est une méthode douce (Placement précis, mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps tout en le réalignant et en redressant la silhouette.

Cours Pilates doux : mercredi de 10h à 11h à la salle de la Providence à Treffiagat

Pilates et renforcement musculaire : mercredi de 11h à 12h à la salle de la Providence à Treffiagat

Pilates Ballon

Lundi de 19h30 à 20h30 au CLC du Guilvinec

Yoga Pilates

Avec le Pilates le corps se raffermi, la silhouette se redresse. Avec le yoga le corps s'assouplit et le mental s'apaise. La conjonction des deux méthodes permet de vous sentir plus libre et plus serein avec votre corps et plus apaisé avec votre esprit.

Cours Yoga Pilates : lundi de 17h30 à 18h30 ou de 18h30 à 19h30 au CLC du Guilvinec

Yoga Pilates massages avec roll form et coussin de proprioception

Jeudi de 19h à 20h à la salle de la Providence à Treffiagat

Gymnastique posturale seniors

Cette gymnastique douce permet de retrouver de la mobilité, de la souplesse, de réaligner le corps, de retrouver un meilleur équilibre et d'alléger les douleurs même si vos capacités semblent amoindries.

Cours de gymnastique posturale : Lundi de 16h à 17h au CLC du Guilvinec

Gymnastique adaptée

Vous avez du mal à marcher, vous n'arrivez pas à vous allonger au sol, peu ou pas de mobilité de certains membres... Ce cours est adapté à vos possibilités.

Cours de Gymnastique adapté : Lundi de 15h à 16h au CLC du Guilvinec

Des stages « Dos et Facias » vous seront proposés pendant les vacances scolaires