

Les Cours

« Les séances de gym sur Swiss ball, Balance disk, sangles suspensives, foam roller, sont adaptées de la méthode Pilates (travail postural), renforcement de la sangle abdominale et du dos, via un travail en conscience.

Gym Pilates : une gym qui renforce le corps de manière global, à la fois par des mouvements de contraction et relâchement musculaire sans impacts ; les supports swissball et rouleau Pilates (foam roller) améliorent la stabilité au fur et à mesure de la pratique et augmente l'amplitude des mouvements. Niveaux : débutant et intermédiaire

Gym SSBE : Sport Santé Bien-être labélisé Maison Sport Santé Cornouaille, Programme spécifique en réadaptation sportive. Travail sur Swissball et Peanutsball, on s'assoit sur un ballon spécifique rempli d'air, qui améliore le confort. Exercices de renforcement musculaire doux et d'amélioration de la mobilité articulaire. Ces cours peuvent être pris en charge par votre mutuelle et l'association Appui santé Cornouaille <https://appuisantecornouaille.fr/>

Séances HiIT : cours renforcement musculaire avec Kettlebells et Powerband incluant des sessions de cardio-step.
Dépense énergétique assurée.

Séance de Pilates Core sur sangles suspensives : ce travail de renforcement via le poids du corps, en équilibre et résistance sur les sangles, on active toutes les chaînes musculaires avec beaucoup d'amplitude, cela demande un bon contrôle gestuel. Dépense énergétique assurée, silhouette dessinée.

Les stages de mobilité articulaire et auto massages des fascias avec Lacrossball 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. »

1 séance découverte vous est offerte à tout moment de l'année sur

les créneaux proposés 😊

Lieux	Activités	Jours/Horaires
<p>MPT du Moulin, Quimper Vert https://www.moulinvert.info/</p>	<p>Pilates Séniors Swissball & Balance disk</p> <p>Pilates actifs</p> <p>Gym Post natal : mix Pilates & Foam Roller & Gym Poussette BB</p>	<p>Lundi 9h30/10h30/11h30 Vendredi 12h30</p> <p>Mardi 17/18/19/20h</p> <p>Vendredi 14h à 15h</p>
<p>Nature Forme Evasion : MPT Moulin Vert <i>Accès via carnet</i></p>	<p>Pilates Swissball & Balance disk</p>	<p>Lundi 12h30 à 13h30</p>
<p>Association Quartiers du Corniguel , Quimper https://assocorniguel.tilda.ws/associationcorniguel</p>	<p>Pilates swissball & Foam Roller</p>	<p>Vendredi 9h30 & 10h45</p>
<p>Nature forme Evasion Hotel Spa Les Garennes , Bénodet <i>Accès via carnet</i></p>	<p>Pilates Sport Santé MSSC :</p> <p>Pilates séniors :</p> <p>Pilates Core Swissball/Foam Roller/TRX :</p>	<p>Lundi 14h30</p> <p>Mardi 14h</p> <p>Jeudi 10h30 (projet 11h30)</p> <p>Lundi 17h30 & 18h45</p> <p>Jeudi : 19h (projet 17h45)</p> <p>Samedi : 10h45</p>