

## 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. »

<b>Mois &amp; Lieux</b>	<b>Semaines</b>	<b>Jours &amp; Heures</b>	<b>Activités</b>
<b>Nicolas</b> Sept à juin <b>Quimper</b> Info auprès de <b>MPT du Moulin Vert,</b> 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, <b>12h30</b> , 17h30, 18h30, 19h30 Mardi : 17h, 18h, 19h, 20h Mercredi : 18h30, 19h30 Vendredi : 8h*	* Gym Séniors et actifs en méthode <b>Pilates sur Swiss ball</b>
<b>Nicolas</b> Septembre à Juillet <i>Bénodet</i> <i>En attente d'une salle au 31/08/2018 suite a fermeture du Burry's Gym</i>	2018 : 36 à 50 Sauf : 44, 51,52	<i>Mardi : 14h15</i> <i>Jeudi : 14h15</i> Vendredi : 11h,	<b>Gym méthode Pilates Core</b> sur Fit ball + cours particuliers
<b>Nicolas</b> Septembre à Juillet <b>MDQ Corniguel Quimper</b>	2018 : 36 à 50 Sauf : 44, 51,52 2019 : 1 à 26	<i>Jeudi : 9h</i> <i>Vendredi : 9h30, 19h</i>	<b>Gym méthode Pilates Core</b> sur Peanuts Ball et disk
<b>Sophie</b> Septembre à Juin Centre <b>Malamok-Guilvinec</b> et salle de la <b>Providence à Treffiagat</b> <b>! Nouveauté !</b>	Semaine 36 2018 à 26 2019 <i>stages pendant les vacances</i>	<b>Gym douce :</b> Jeudi 15h (Malamok)  <b>Gym sénior :</b> Lundi & Jeudi 16h (Malamok)  <b>Gym enfant :</b> Zen Gym Lundi (Malamok)17h15 & mercredi 11h (Providence)  <b>Gym active :</b> lundi 18h30 Strecth dynamique 19h30 Stretch Pilates fit ball	<b>Gym douce</b>  <b>Gym Séniors</b>  <b>Gym enfant</b>  <b>Gym Pilates</b> sur Fit ball et balance disk <b>Gym Strech</b>

		Jeudi : 18h30 Pilates (Malamok)  18h45 : Pilates (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.**