

Septembre 2020 à Juillet 2021

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.

« 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, les 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. »

Mois & Lieux	Semaines	Jours & Heures	Activités
Nicolas Sept à juin Quimper Info auprès de MPT du Moulin Vert, sauf 12h30 auprès de Nature Forme Evasion	N°36, 2018 à 28, 2019 30 séances Stages lors des vacances, info sur page facebook	Lundi : 9h30 10h30, 11h30 12h30, , 17h,18h,19h, 20h Mardi : 17h, 18h, 19h, 20h Mercredi : 18h30, 19h30 Attention 15 personnes Max/séances de 45 mn	Gym Séniors le matin et actifs le soir : méthode Pilates sur Swiss ball et Disk Pilates
Nicolas Septembre à Juin <i>Bénodet</i> <i>Studio Maryne</i> <i>coaching</i>	2020 : 36 à 50 2021 : 2 à 26 20 séances hors vacances	<i>Mardi : 14h15</i> <i>Mercredi 8h*</i> <i>Jeudi : 10h30</i> <i>Jeudi* : 19h30 *</i> <i>Vendredi : 11h30</i> <i>& 12h30*</i> <i>*nouveau</i> Attention, 4 pers /séances max -Tarif 2020 /21: 1 case ½: 10€	Gym méthode Pilates Core fit ball, disk,TRX et Roll foam, Gym du Dos le Mardi Stages massages & mobilité articulaire avec Lacross ball, Roller foam le WE <i>4 pers Max</i>
Nicolas Septembre à Juillet MDQ Corniguel Quimper	2020 : 37 à 50 2021 : 2 à 22 20 séances hors vacances	<i>Lundi 8h30</i> <i>Mercredi 8h30</i> <i>Jeudi : 9h</i> <i>Vendredi : 9h30,</i> <i>18h, 19h</i> 45 mn, 8 pers Maxi	Gym méthode Pilates Core sur Peanuts & Fit Ball et disk
Sophie Septembre à Juin Centre Malamok- Guilvinec et salle de la	Semaine 36 2020 à 26 2021 <i>stages</i> <i>pendant les</i> <i>vacances</i>	Gym douce : Jeudi 15h (Malamok) Gym sénior : Lundi & Jeudi 16h (Malamok)	Gym douce Gym Séniors

Providence àTreffiagat ! Nouveauté !		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 (Treffiagat)	Gym enfant Gym Pilates sur Fit ball et balance disk Gym Strech
---	--	---	---

Inscriptions 24h à l'avance minimum par mail , afin de conserver une bonne organisation.

Pas d'inscription sur place !

Attention, le nombre de participants durant le COVID-19 est modifié, les durées et tarifs évoluent également par les contraintes apportées : 1 case ½ soit 10 euros la séance au studio de Bénodet

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14070>

! Info COVID-19 en Actualités !