

Septembre 2017 à Juillet 2018

Séances Gym méthode Pilates Swiss Ball & Balance Disk « Les séances de gym sur Swiss ball, Waff et Pilates Balance disk, adaptées de la méthode Pilates : mouvements posturaux (amélioration de la silhouette), et renforcement de la sangle abdominale et du dos, via un travail en conscience. »
 « 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 d'NFE	N°36, 2017 à 27, 2018 <i>Séances OFF à la Toussaint</i> <i>mercredi 25/10 18h30/19h30</i> <i>lundi 30/10 18h30/19h30</i>	Lundi Mardi Mercredi (hors Vac scolaire) 9h30, 10h30, 11h30h 12h30 , 17h30, 18h30, 19h30	Gym Séniors +70 ans, seniors et actifs en méthode Pilates sur Swiss ball
Nicolas Septembre à Juillet Pleuven salle Bury's Gym	N°36 2017 à 27 2018 <i>Egalement pendant les vacances</i>	Mardi : 14h <i>Mercredi: 12h30 et 14h à 15h</i> <i>Jeudi : 14h à 15h,</i> Vendredi : 11h et 14h <i>Nouveaux horaires</i>	Gym méthode Pilates Core sur Fit ball et balance Disk
Sophie Septembre à Juin Centre Malamok- Guilvinec et salle de la Providence à Treffiat ! Nouveauté !	Semaine 36 2017 à 26 2018 <i>stages pendant les vacances</i>	Gym douce : Jeudi 15h (Malamok) Gym sénior : Lundi & Jeudi 16h (Malamok) 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 (Treffiat)	Gym douce Gym Séniors Gym enfant Gym Pilates sur Fit ball et balance disk Gym Strech
Nicolas Gym Pilates Bénodet plage du	2017 N°31 à 34 inclus.	Mercredi 9h30 Vendredi 9h30, (<i>selon météo</i>)	Gym méthode Pilates Core : + balance Disk S'étirer ,

Letty , coté Camping, ch de Kerhos			s'oxygéner, se renforcer.
---	--	--	--------------------------------------

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.