

Cours de Pilates, Pilates ball, yoga Pilates, Gymnastique posturale séniors et gymnastique adaptée au Guilvinec et Treffiagat saison 2023 2024

septembre à juin avec Sophie
tel 0610138436 e mail : sophie@nature-forme-evasion.fr

Pilates

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 mercredi 10h Treffiagat salle de la providence

11h Treffiagat salle de la providence

Pilates Ball lundi 19h30 Guilvinec au CLC

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 18h30 Guilvinec CLC

yoga pilates rollform(rouleau de massage)

jeudi 19h Treffiagat salle de la providence

Gymnastique posturale séniors

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 16h Guilvinec CLC

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.des pathologies qui empêchent d'accéder à un cours classique.. Ce cours est adapté à vos possibilités.

Cours de Gymnastique adapté lundi 15h Guilvinec CLC

Tarifs

la séance 9€, 10 séances 80€, 15 séances 103€, 30 séances 163€

