



Votre PASS'SPORT DÉCOUVERTE

Grâce à ce pass'sport
venez essayer gratuitement
l'activité de votre choix au
COB Pilates & Fitness



1 SÉANCE OFFERTE

sur inscription
(voir au verso)

Pilates

Méthode douce mais puissante
de renforcement des muscles
posturaux profonds et du caisson
abdominal

21 juin, 11h00 et 19h15
25 juin, 12h30 et 17h45
28 juin, 11h00 et 19h15

Soft Gym

Réveil musculaire en douceur
mélange de gymnastiques
douce, d'exercices respiratoires
d'assouplissements et relaxation

22 et 29 juin, 10h00

Focus Dos

Exercices et étirements pour
améliorer musculature dorsale
et posture

22 et 29 juin, 11h00

Optimal Body

Cuisses-Abdos-Fessiers, Step
Gainage, circuits Total Body
(cardio + renforcement)

22 et 29 juin, 12h30



COB

Pilates & Fitness

Espace St-Benoît
1er étage bât. D

14 ,rue St-Benoît
22000 ST-BRIEUC
02 96 33 08 53

PilatesFitness@COBriochin.fr



Ensemble en forme!

Près de chez vous, au cœur du centre ville de Saint-Brieuc, le **Club Olympique Briochin** vous propose des séances complètes adaptées à chacun·e

- **Plaisir**
- **Convivialité**
- **Bien-être**

Plus d'infos sur www.COBriochin.fr



Comment réserver ?

La séance découverte qui vous est proposée est entièrement gratuite et sans engagement mais la réservation est obligatoire en raison du protocole sanitaire actuellement en vigueur

Réservation au 02 96 33 08 53

Que prévoir pour la séance ?

- une tenue de sport
- un drap de plage
- une bouteille d'eau

A très bientôt !