

## COB Pilates & Fitness – Planning saison 2021-2022

	10h	11h	12h	h30	13h	h30		h45	18h	h15	19h	h15	20h	h15	h45
lundi		Pilates Fonda.		Pilates Fonda.						Pilates Inter.		Pilates Fonda.			
mardi				Optimal Body							Focus Dos / TRX		Optimal Body		
mercredi		Pilates Fonda.		Pilates Inter.				h45			h45				
jeudi		Pilates Fonda.		Pilates Fonda.					Pilates Inter.		Pilates Fonda.			Pilates Initiation	
vendredi		Fondamental ou Aéro-Pilates		Pilates Fonda.					Pilates Fonda.						
samedi	Focus Dos / TRX	Optimal Body													

L'association se réserve le droit de modifier ou supprimer des séances, les adhérents en sont informés une semaine à l'avance.

### Séances animées par Claire-Zoé (Pilates) & Nicolas (Fitness)

**Pilates Initiation :** Séance de découverte pour les débutant-e-s ou pour revoir ses fondamentaux (respiration, positionnement...). sur inscription, en septembre et janvier

**Pilates :** Technique douce mais puissante sur le renforcement des muscles posturaux profonds et ceux du caisson abdominal. Cette méthode, créée par Joseph PILATES, apprend à entraîner les muscles du maintien, avant les muscles superficiels.  
Objectifs : permet de se donner une jolie silhouette et un ventre plat, de muscler son dos en profondeur, de progresser dans sa mobilité articulaire... mais aussi améliorer sa posture, réduire son tour de taille, redresser son dos, améliorer sa force périnéale, son équilibre etc... Le niveau *Intermédiaire* vous permet de découvrir de nouveaux exercices.

**Aéro Pilates :** (selon demande) Associe le Pilates à des mouvements chorégraphiés et de stretching

**Focus Dos / TRX :** Exercices et étirements spécifiques pour améliorer en douceur musculature dorsale et posture, pour partie en suspension (TRX)

**Optimal Body :** (+ tonique)

**CAF :** Cuisses-Abdos-Fessiers, un classique mais qui connaît toujours un grand succès.

**Abdos Flash :** Travail de gainage spécifique à la ceinture abdominale : pour un ventre plat et ferme.

**Step :** Agissant sur la quasi-totalité du corps et sur le coeur, ce programme d'entraînement améliorera votre silhouette et votre endurance

**Total Body :** Alternance d'exercices agissant sur le cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.

**COB Pilates & Fitness – 14 rue St-Benoît, 22000 ST-BRIEUC – Tél. secrétariat 02.96.33.08.53**  
affilié à l'EPGV Sport Santé