

COB Pilates & Fitness – Planning saison 2022-2023

	10h	11h	12h	12h30	13h30		18h15	19h15	20h15
lundi		Pilates		Pilates			Pilates Inter.	Pilates	
mardi				Fitness				Focus Dos / TRX	Fitness
mercredi		Pilates		Pilates Inter.				Pilates	
jeudi		Pilates		Pilates			Pilates Inter.	Pilates	<i>Pilates Initiation</i>
vendredi	10h	11h		Pilates			Pilates	Pilates	
samedi	Focus Dos / TRX / Soft Gym		12h	12h30	13h30	17h00	18h00	19h00	

L'association se réserve le droit de modifier ou supprimer des séances, les adhérents en sont informés une semaine à l'avance. Cours hors vacances scolaires, semaine Ascension et jours fériés.

Toutes les séances sont encadrées par nos éducateurs sportifs diplômés : Isabelle (Pilates, Stretching, BodyZen) & Nicolas (Fitness, Focus Dos, TRX)

Pilates Initiation :	Séance de découverte pour les débutant·e·s ou pour revoir ses fondamentaux (respiration, positionnement...).	En septembre, sur réservation.
Gym Pilates : <i>Fondamental</i> <i>Intermédiaire</i> <i>Petit Matériel</i>	La méthode Pilates est une gymnastique douce et profonde dont Joseph PILATES est le fondateur. Elle repose sur 9 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit durant la séance. C'est un travail de maintien des muscles posturaux. Elle consolide l'équilibre avec un travail de proprioception. Le petit matériel (swiss ball, foam roller...) que nous utilisons induit des déséquilibres, ce qui incite le corps à développer une réaction en chaîne des muscles stabilisateurs et ainsi améliore la posture. Cette méthode s'adresse à toute personne voulant se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Le niveau <i>Intermédiaire</i> vous permet de découvrir de nouveaux exercices.	
Stretching, souplesse, Prise de conscience BodyZen	Les étirements favorisent un travail subtil de conscience et de connaissance de soi, de son corps et des chaînes musculaires. Ils permettent de diminuer la raideur musculaire et d'améliorer la souplesse. De plus, le Stretching permet la prévention des blessures dans le sport si les étirements sont pratiqués de façon régulière et à long terme. La souplesse permet une liberté de mouvement tout au long de notre vie et cela est important pour notre bien-être : à faire régulièrement ! Le BodyZen est une gym inspirée des gyms douces (Pilates, Yoga, Tai-Chi, Qi Gong) et relaxation. Les exercices et situations sont réalisés et enchaînés en musique. Un travail en douceur et avec fluidité est exprimé par la prise de conscience du corps dans l'espace et la concentration dans les postures d'équilibre.	
Focus Dos / TRX :	Exercices et étirements spécifiques pour améliorer en douceur musculature dorsale et posture, pour partie en suspension (TRX)	
Fitness - Optimal Body CAF : Abdos Flash : Step : Total Body :	(tonique) Cuisses-Abdos-Fessiers, un classique mais qui connaît toujours un grand succès. Travail de gainage spécifique à la ceinture abdominale : pour un ventre plat et ferme. Agissant sur la quasi-totalité du corps et sur le coeur, ce programme d'entraînement améliorera votre silhouette et votre endurance Alternance d'exercices agissant sur le cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.	

COB Pilates & Fitness – 14 rue St-Benoît, Bât. D (1er étage), 22000 ST-BRIEUC – Tél. 06.52.61.72.79
affilié à l'EPGV Sport Santé