



C.O.B. Sports Loisirs

Détente, Santé & Bien-Être

Gym Douce Pilates Stretching



Focus Dos TRX Fitness



TARIFS COTISATIONS (par saison et par personne, incluant adhésion COB + licence assurance EPGV)

1 cours / semaine* : 230 € - cours sup. / semaine : + 100 €

tarif réduit couples/étudiant/sans emploi : 200 € (1 cours hebdo)

(*) hors vacances scolaires, semaine Ascension et jours fériés

Dans la limite des places disponibles - Réservation du créneau horaire pour la saison.

Pour les débutants des cours Pilates, une séance d'initiation est indispensable, sur réservation (voir planning)



14 rue Saint-Benoît
Espace associatif St-Benoît - Bât. D - 1^{er} étage
22000 SAINT-BRIEUC
06.52.61.72.79 - PilatesFitness@COBriochin.fr
www.COBriochin.fr / Facebook : COBPilatesFitness



	10h	11h	12h	12h30	13h30	16h	17h	18h15	19h15	20h15
lundi		Pilates		Pilates				Pilates Inter.	Pilates	
mardi				Fitness OB					Focus Dos / TRX	Fitness OB
mercredi		Pilates		Pilates Inter.				Stretching / Souplesse	Pilates	
jeudi		Pilates		Pilates			Gym Douce		Fitness EG	
								Pilates Inter.	Pilates	
vendredi	10h	Stretching / Souplesse		Pilates						
samedi		Fitness OB	12h		13h30		17h	18h00	19h00	
		Focus Dos / TRX								

Toutes les séances sont encadrées par nos éducateurs sportifs diplômés : Isabelle (Pilates, Stretching) ; Nicolas (Optimal Body, Focus Dos, TRX) & Sonia (Gym Douce, EnerGym)

Pilates Initiation :		Séance de découverte pour les débutant-e-s ou pour revoir ses fondamentaux (respiration, positionnement...).		En septembre, sur réservation.	
Gym Pilates : Fondamental Intermédiaire Petit Matériel		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 être 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 Intermédiaire vous permet de découvrir de nouveaux exercices.			
Stretching, souplesse, Prise de conscience		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 !			
Gym Douce "zen" nouveau 2023		Accessible à tous (senior, retour à l'activité physique...), notre parcours Gym Douce est un programme d'activités douces visant à préserver et améliorer confort articulaire et musculaire, postures, équilibre, autonomie et bien-être. Souplesse, concentration et respiration sont l'essentiel : facilite la baisse du stress !			
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 cœur, ce programme d'entraînement améliorera votre silhouette et votre endurance Alternance d'exercices agissant sur le cardio-vasculaire et le renforcement musculaire			
Fitness - EnerGym nouveau 2023		(tonique +) Renforcement musculaire, souplesse et cardio, un programme complet idéal pour se dépenser, évacuer son stress et renforcer sa confiance en soi et son courage ! Gymnastique inspirée du fitness et du yoga dynamique,			
COB Pilates & Fitness – 14 rue St-Benoît, Bât. D (1er étage), 22000 ST-BRIEUC – Tél. 06.52.61.72.79 (priviléger SMS) - PilatesFitness@COBriochin.fr affilié à l'EPGV Sport Santé					