



# 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<sup>er</sup> étage  
22000 SAINT-BRIEUC  
06.52.61.72.79 - PilatesFitness@COBriochin.fr  
www.COBriochin.fr / Facebook : COBPilatesFitness



## COB Pilates & Fitness – Planning saison 2024-2025

	10h	11h	12h	12h30	13h30	16h	17h	18h15	19h15	20h15
<b>lundi</b>		Pilates		Pilates				Pilates Inter.	Pilates	
<b>mardi</b>				<b>Fitness OB</b>				18h45 Stretching / Souplesse	19h45 Focus Dos / TRX	20h45 <b>Fitness OB</b>
<b>mercredi</b>		Pilates		Pilates Inter.					Pilates	19h45
		11h					17h15 Gym Douce & zen	18h30	19h30 <b>Fitness EG</b>	
<b>jeudi</b>		Pilates		Pilates				Pilates Inter.	Pilates	Pilates Initiation 20h45
	10h	11h		Pilates						19h45
<b>vendredi</b>				Pilates				Pilates		
	10h	11h					17h00			
<b>samedi</b>				<b>Fitness OB</b>	13h30		17h		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) ; 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...).

**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 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 améliorer 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.

En septembre, sur réservation.

**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"**

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**

(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 cœur, ce programme d'entraînement améliorera votre silhouette et votre endurance

**Total Body :**

Alternance d'exercices agissant sur le cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.

**Fitness - EnerGym**

(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.