



C.O.B. Sports Loisirs

Détente, Santé & Bien-Être



Gym Douce

Pilates

Stretching

Fitness



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

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 (SMS) - PilatesFitness@COBriochin.fr
www.COBriochin.fr / Facebook : COBPilatesFitness



COB Pilates & Fitness – Planning saison 2026-2027

	10h	11h	12h	12h30	13h30	16h	17h	18h15	19h15	20h15
lundi		Pilates 11h00-12h00		Pilates 12h30-13h30				Fitness EnerGym	Pilates 19h15-20h15	
mardi								18h45	19h45	
mercredi		Pilates 11h00-12h00		Pilates Inter. 12h30-13h30			17h45	Stretching / Gym douce	Pilates 18h45-19h45	Pilates Initiation 19h45-20h45
jeudi		Pilates 11h00-12h00		Pilates 12h30-13h30				Pilates Inter. 17h45-18h45	Pilates 18h45-19h45	Pilates Initiation 19h45-20h45
vendredi	10h	11h	Stretching / Gym douce	Pilates 12h30-13h30			Pilates 17h00-18h00	Pilates 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 Sonia (éducatrice sportive diplômée)

Pilates Initiation :	Séance de découverte (septembre et juin) pour les débutant·e·s ou pour revoir ses fondamentaux (respiration, positionnement...).
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 améliorer 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, Gym douce "zen"	Accessible à tous (senior, retour à l'activité physique...) 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. Les exercices permettent une liberté de mouvement tout au long de notre vie et cela est important pour préserver et améliorer confort articulaire et musculaire, posture, équilibre, autonomie et bien-être. Souplesse, concentration et respiration sont l'essentiel : facilite la baisse du stress !
---	---

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.
---------------------------------------	--

COB Pilates & Fitness – 14 rue St-Benoît, Bât. D (1er étage), 22000 ST-BRIEUC Tél. 06.52.61.72.79 (privilégier SMS) - PilatesFitness@COBriochin.fr <i>affilié à la Fédération Française Sport Vitalité</i>	
--	--