



PILATES

DANS LA SALLE MULTIACTIVITÉS DE LOCMIQUÉLIC

LES LUNDIS à 10H15 & LES VENDREDIS à 10H45

DES COURS AU SEIN D'

UN PARCOURS SPORT-SANTÉ

s'articulant autour de 3 activités complémentaires :

LE PILATES SPORT-SANTÉ (SMA)

Des cours axés sur les fondamentaux du Pilates : renforcement de la posture par des mouvements de renforcement musculaire doux agissant sur les muscles profonds, agrémentés de mouvements de mobilité et de phases de stretching.

Les lundis à 10h15 et les vendredis à 10h45 dans la Salle Multiactivités de Locmiquélic, rue Jules Bourdieu.

+ LA GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Tous les domaines du fitness abordés (stretching, renforcement, cardio, souplesse), dans des activités variées et conviviales.

Les jeudis à 17h30 au Gymnase de Locmiquélic, rue Léon Blum.

+ LA MARCHÉ ACTIVE

Marche sans objectif de distance mais avec objectif de développement global : techniques de marche rapide, exercices de réinforcement, d'équilibre et de souplesse.

Les jeudis matin dans Locmiquélic ou voisinage.

Adhésion annuelle : 120 €

+ 28 € : licence EPGV*

(* licence non due si vous êtes déjà adhérent[e] 2024-2025 à une association sportive affiliée à la FFEPGV)
(Cours hors vacances scolaires)

L'association  propose également un **PACK SPORT-SANTÉ**

Sport sur ordonnance, reprise d'activité physique (SMA) : activités en groupe restreint (max 15) avec une grande individualisation des contenus, lien avec médecin le prescripteur - Programme de 12 semaines.

Tarif : 100 € (+ licence et adhésion annuelle à l'association).

POUR TOUTE INFORMATION, CONTACTEZ RÉGIS au 06 76 17 23 05

E-mail : shayoa@shayoa.fr - Site internet : <https://shayoa.fr/>

Association sport-santé - Loi de 1901 (identifiant : RNA W561013476),
affiliée à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV).

