

Studio Pilates MSC – St Jacut - St Briac - Planning d'été du 29 juillet au 24 août 2023

	SAINT BRIAC	SAINT JACUT	SAINT BRIAC	SAINT JACUT	SAINT BRIAC	SAINT JACUT	SAINT BRIAC	SAINT JACUT	SAINT BRIAC	SAINT JACUT			
HORAIRES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
8 h 00 . 9 h 00													
9 h 00 . 10 h 00		DEEP PILATES Plage					DEEP STRETCH Plage	DEEP STRETCH Plage					
10 h 00 . 11 h 00		DEEP STRETCH Plage					DEEP PILATES Plage	DEEP PILATES Plage					
11 h 30 . 12 h 30		Pilates CHAIR					Pilates CHAIR		Pilates CHAIR				
12 h 30 . 13 h 30		Pilates CHAIR					Pilates CHAIR		Pilates CHAIR				
14 h 00 . 15 h 00													
15 h 00 . 16 h 00													
16 h 00 . 17 h 00													
17 h 00 . 18 h 00										Longe-CÔTE			
18 h 00 . 19 h 00							CTP						
20 h 00 . 21 h 00													

Pilates CHAIR Cours de 55' sur la chair, appareils de la méthode Pilates classique pour travailler le gainage et renforcer le corps et la mobilité articulaire

DEEP PILATES Plage Cours de 55' sur la plage pour travailler le gainage et renforcer le corps et la mobilité articulaire

DEEP STRETCH Plage Cours de 55' basé sur la décompression articulaire et l'étirement profond des tissus musculaires et des fashias (travail proche du Yin Yoga)

CTP Cours de 55' de Cross Training Pilates axé sur le travail de Pilates tapis avec petit matériel pour développer l'intensité cardio et le développement musculaire (souplesse, vitesse, puissance, coordination, équilibre)

Longe-CÔTE Cours de 55' pour aborder la motricité et le renforcement cardio du corps en bénéficiant du soutien et des bienfaits de l'eau

Coaching Privé Cours particulier de 55' : idéal pour travailler vos objectifs – seul ou à deux - cours sur rendez-vous à la demande