



Les activités physiques pour tous

Pratiquez dans le plaisir, la santé et le bien-être.

Pilates

"Le Pilates c'est une séance pour découvrir, 10 séances pour voir,
20 séances pour sentir et 30 séances pour avoir un nouveau corps"

Joseph Pilates

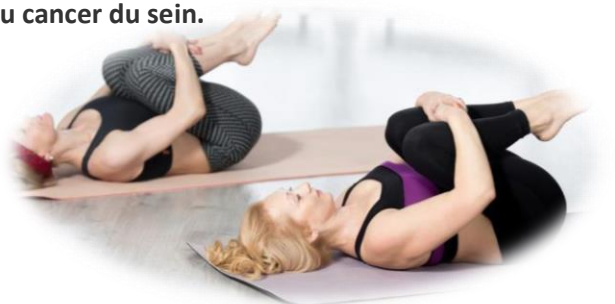
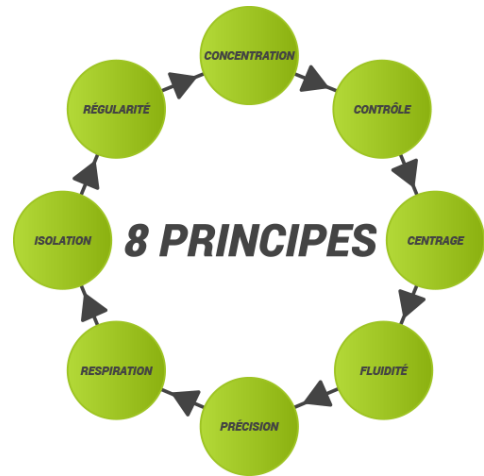


LE PILATES, C'EST POUR QUI ?

Pour tout le monde, de tout âge et avec une condition physique plus ou moins bonne. Croisé avec une autre discipline sportive plus cardio, cela peut vous rendre plus performant. Seul, le pilates est un excellent moyen de travailler son corps et son mental.

Les bienfaits de la Méthode Pilates

- Pour muscler en profondeur.
- Soulager les douleurs chroniques du dos.
- Améliorer la santé globale de l'individu.
- Corriger et améliorer la posture, développer la souplesse, éliminer le stress.
- Améliorer la coordination et prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.
- Améliorer la qualité de vie de femmes souffrant du cancer du sein.
Rose pilates : gym par objectifs (10)
- Pilates pour femmes enceintes et les séniors.





Marche nordique

Complétez par de la marche afghane

Vous aimez la randonnée ?
Vous n'aimez pas courir ? Ou en complément de la course
Vous voulez améliorer votre souffle et muscler votre corps en pleine nature ?

La marche nordique est faite pour vous.

Meilleure circulation sanguine :

La sollicitation de l'ensemble des jambes augmente le retour veineux et favorise la prévention des varices. L'ensemble du corps est mieux irrigué et notamment au niveau de l'articulation de la hanche où la circulation est souvent bloquée dans notre vie quotidienne.

600 muscles concernés : Renforcement en douceur et principalement des mollets, des fessiers, des abdo-lombaires, des dorsaux et des triceps brachial.

Courbure naturel de la colonne : La poussée sur les bâtons permet au buste de se redresser. Les tensions lombaires sont amoindries et la respiration est facilitée.

Santé et beauté : 40% d'effet en plus que la marche rapide, autant que la course à pied. Une consommation plus importante de calories. Associé au pilates, un programme parfait



MUSCLES ACTIFS EN MARCHE NORDIQUE





TARIFS PILATES

Cabinet de kiné au Poiré sur vie 6 places maximum

| 1 séance | 10 séances | 20 séances | 40 séances |
|----------|-------------------------|-------------------------|--|
| 20€ | 150€ Validité 4 mois | 250€ Validité 6 mois | 38€ par mois prélèvement automatique Validité 12 mois |



Mardi 13h-14h : reste 2 places

Jeudi 19h 20h : complet

Cabinet de kiné Mouilleron le captif 4 places maximum

| 1 séance | 10 séances | 20 séances | 40 séances |
|----------|-------------------------|-------------------------|---|
| 20€ | 160€ Validité 4 mois | 260€ Validité 6 mois | 40€ par mois prélèvement automatique sur 12 mois |



Lundi :9h30 -10h30 / Lundi :12h- 13h

Mercredi :11h-12h / vendredi 12h-13h

4 places par séance



Tarifs en groupe et/ou domicile

Marche nordique, circuit training ou pilates

| Service | Tarif 1 personne | Tarif duo | Tarif trio | Tarif 4 personnes |
|----------------------------|------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Activité physique 60min | 55€ | 65€ (32,50€ par pers) | 80€ (26.66€ par pers) | 90€ (22,50€ par pers) |
| 10 séances | 45€ par séance | 55€ par séance (25€par pers) | 65€ par séance | 70€ par séance (17,50€ par pers) |

Possibilité de faire marche nordique et circuit training en 1h même tarifs

★ Pour l'activité à domicile

