



GYM DOUCE, STRETCHING, RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RESPONSABLE
FOYER RURAL MAURIN
06 07 09 39 96

INTERVENANTS
FLORENCE FERCOQ
STEEVE MITRAIL
ESTELLE MOHAMMED

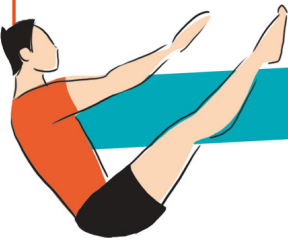
GRILLE TARIFAIRE COMMUNE POUR LES ACTIVITÉS GYMNASTIQUE ET PILATES

Merci de respecter les horaires des cours.

1H00	LATTOIS	150 €	NON LATTOIS	180 €
1H30		200 €		240 €
2H00		250 €		300 €
2H30		300 €		360 €
3H00		350 €		420 €
3H30		400 €		480 €
4H00		450 €		520 €

**NOUVEAU FORUM
ET ARCADES
POUR LES DEUX
ACTIVITÉS**

Fin des cours : lundi 14/06,
mardi 01/06, mercredi 09/06,
jeudi 10/06 et vendredi 11/06
2027.



PILATES ET PILATES FASCIA

INTERVENANTE
ESTELLE MOHAMMED

RESPONSABLE
FOYER RURAL MAURIN
06 07 09 39 96

Le Pilates traditionnel renforce et aligne le corps. Le Pilates Fascia permet en plus de retrouver de la souplesse, de la fluidité, du confort et un meilleur ressenti corporel. C'est une pratique plus douce, plus globale et particulièrement appréciée des personnes qui souhaitent bouger sans douleur et se sentir bien dans leur corps. Parce qu'il ne travaille pas seulement les muscles, mais tout le réseau qui relie le corps : les fascias. Si le Pilates classique renforce le corps, le Pilates Fascia lui redonne de la liberté.

PLANNING POUR L'ACTIVITÉ GYMNASTIQUE

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00 À 10H00		CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Steeve</i> - Sal.4&5		
9H00 À 10H30				LIA / CARDIO SIMPLE DÉBUTANT RENF. MUSCULAIRE <i>Florence</i> - Sal.4&5
9H30 À 10H30	CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Steeve</i> - Sal.4&5			
10H05 À 11H05		STRETCHING <i>Steeve</i> - Sal.4&5		
10H30 À 11H30			GYM DOUCE <i>Estelle</i> - Arcades	
10H40 À 11H40	STRETCHING <i>Steeve</i> - Sal.4&5			
19H00 À 20H30		LIA / CARDIO INTERMEDIAIRE RENF. MUSCULAIRE <i>Florence</i> - Sal.4&5		

PLANNING POUR L'ACTIVITÉ PILATES

	MARDI	VENDREDI
9H00 À 10H00		PILATES <i>Estelle</i> - Arcades
10H00 À 11H00		PILATES FASCIA <i>Estelle</i> - Arcades
9H30 À 10H30	PILATES <i>Estelle</i> - Sal.4&5	
10H05 À 11H05	PILATES <i>Estelle</i> - Sal.4&5	