	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE POUR TOUS - PRAT POULFANC SPORTS VANNES SÉNÉ **Site : http://ppsgv56.e-monsite.com - Mail : ppsgv56000@gmail.com** **Suivez-nous sur facebook : https://www.facebook.com/Prat-Poulfanc-Sport-Vannes-S%C3%A9n%C3%A9-Gymnastique-Volontaire-pour-tous-109025255046137/** **Sur Instagram : PPSGV56**

ACTIVITÉS INTÉRIEURES PRATIQUÉES AU SEIN DE PPSGV - SAISON 2023-2024

Pilates - Niveau débutant : apprentissage de la respiration, concentration, postures, travail des muscles profonds et périnée - Niveau intermédiaire : fondamentaux acquis, précision, endurance

Lundi 18h30-19h30 – Cours réservé en priorité aux personnes en activité professionnelle (Bohalgo – Sandrine)
Mardi 11h35-12h25 Niveau intermédiaire (Limur – Sandrine)
Vendredi 11h45-12h35 Niveau débutant (Limur – Sandrine)

Hatha Yoga - Postures de renforcement, d'assouplissement et d'équilibre. Relaxation et respiration

Mardi 16h30-17h30 (Dac Académy – Estelle) Mardi 17h30-18h30 (Dac Académy – Estelle)

Body Zen - Mélange de gymnastiques douces : échauffement articulaire, étirements, renforcement sangle abdominale méthode Bernadette de Gasquet et relaxation

Mardi 9h45-10h35 (Limur – Sandrine) Mardi 10h40-11h30 (Limur – Sandrine)

Stretching - Travail de l'élasticité musculaire et de la souplesse des articulations, debout et au sol

Lundi 16h15-17h15 (Limur –Marianne) Vendredi 10h50-11h40 (Limur – Sandrine)

Gymnastique dynamique – Tonification et renforcement du corps. Objectif : activer la fréquence cardiaque, maintenir l'endurance, la coordination, la souplesse musculaire et articulaire.

Lundi 15h15-16h15 (Limur – Marianne) Vendredi 9h55 -10h45 (Limur – Sandrine)

Body Sculpt - Discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardio-training. L'entraînement permet de travailler les muscles du corps dans leur globalité tout en brûlant les graisses.

Mardi 20h00-21h00 (Cousteau – Marianne)

Fit Dance – Combinaison de fitness avec la musique et de mouvements de danse afin de créer un entraînement divertissant et efficace pour tous les niveaux pour renforcer le système cardiovasculaire et de tonifier la silhouette

Jeudi 18h30-19h30 (Bohalgo – Marianne)

Walking – Combinaison d'exercices réalisés tout en se déplaçant sur un rythme musical soutenu

Mardi 9h00-9h40 (Limur – Sandrine)

Gymnastique spécifique hommes –Cardio – musculation – Étirements

Mercredi 19h45-21h15 (Cousteau – Arthur)

Gymnastique équilibre et mémoire - Travail de l'équilibre, stimulation sensorielle, évolution au sol, techniques pour se relever, coordination, exercices de mémorisation.

Lundi 14h00-15h00 (Limur – Cédric)

Gymnastique douce seniors - Tonification musculaire, souplesse, équilibre, intensité faible, travail debout et au sol

Vendredi 9h00-9h50 (Limur – Sandrine)

TARIF ACTIVITÉS INTÉRIEURES
1 activité = 80,00 €; 1 activité gym hommes = 85,00 € ; 2 activités = 120,00 € ; 3 activités = 150,00 €
+ Licence 28,00 € - sauf yoga = 100,00 € + licence 28,00 €

ADRESSES SALLE D'ACTIVITÉS

LIMUR : rue de Limur – 56860 SÉNÉ - **DAC ACADEMY** : 18 rue d'Alsace – 56860 SÉNÉ
COUSTEAU GYMNASE : Quartier Saint Laurent – rue Cousteau - 56860 Séné
BOHALGO : 76 Rue du Général Weygand - 56000 Vannes