

Association **D'klic**

Pariset / Couffouleux / Rabastens



**C'est la reprise
à partir du 08/09 !**

**PILATES
PILATES STRECHING
PILATES SANTÉ
GYM POSTURALE PILATES
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
GYM HYPOPRESSIVE**



Adhésion annuelle de 15€
(10€ à partir du deuxième
membre du même foyer)

Cotisation annuelle

Carte de 20 cours
(inscription possible
en cours d'année)



 dklic.pariset@gmail.com

 06 61 43 21 11

 Dklic Parisot

INSCRIPTIONS

**· Mercredi 30/08
et Samedi 02/09**

Pariset de 9h à 10h30
Mairie - 1er étage

· Mercredi 30/08

Rabastens de 17h à 19h
L'Atelier Danse

· Dimanche 3/09

Rabastens de 9h à 14h
Forum des associations

· Vendredi 8/09

Rabastens de 11h à 12h30
L'Atelier Danse

· Vendredi 8/09

Couffouleux de 18h à 19h
Salle Nelson Mandela
École élémentaire

· du 30/08 au 8/09

Par mail

dklic.pariset@gmail.com
(Dossier sur demande)

Structure conventionnée sport-santé



PLANNING 2023-2024

PILATES

Méthode de Joseph Hubertus Pilates.
Tonification des muscles profonds, maintien de la mobilité articulaire & souplesse du corps (adapté à votre niveau MAT I, MAT I+).
Ados, adultes 55 min.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Abdo-fessier, global & étirement.
45 min à Parisot (Step),
60 min à Rabastens (avec Pilates adapté).

GYM HYPOPRESSIVE

Travail ciblé sur les abdominaux et le périnée.
Permet de calmer les douleurs lombaires et d'harmoniser la fonction du diaphragme.
Ados-Adultes 30 min.
10 personnes max.

ENCADREMENT

Florence Peslier,
Coach forme, bien-être et santé (BPJEPS AF, DE Danse)
Adaptation profils & besoins.

P PARISOT

C COUFFOULEUX

R RABASTENS

Sous réserve des disponibilités de salle et d'un effectif suffisant.
Tapis personnel, « Swiss ball » non fournis.

LUNDI	MAR.	MER.	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIM.
9h00 R PILATES (MAT I)					9h15 P PILATES / STRECH	
			10h45 R RENFO BODY-PILATES ADAPTE	11h00 R GYM POSTURALE-PILATES	10h15 P GYM HYPOPRESSIVE	
				17h15 C PILATES SANTÉ		
18h00 P PILATES (MAT I)				18h15 C GYM HYPOPRESSIVE		
19h00 P RENFO BODY-STEP				18h45 C PILATES (MAT I)		
19h45 P PILATES (MAT I+)						

Cours en période scolaire **P** **C** + 1 semaine des petites vacances **R**

PILATES SANTÉ
Méthode Pilates adaptée aux pathologies, femmes enceintes (pré & post natal),
8 personnes max.

GYM POSTURALE PILATES
Contenu mixte : réveil articulaire, renforcement du centre et du dos, postures yoga, étirements, bien-être et musicalité.
Ados, adultes 55 min.

PILATES/STRECH
Contenu mixte : méthode Pilates et exercices de stretching (étirements passifs, actifs PNF, détente et récupération physique.)
Ados, adultes 55 min.

