

# Zaô Forme Pilates

Brest Bellevue

## Pilates sur Swiss Ball\*

Force & Sérénité



Reprise le  
16 septembre

**Quintin Alexandra**

Éducatrice Sportive,  
Option Activités Gymniques d'entretien et d'expression.

Certifiée en Pilates Fondamental

**Inscriptions**

07.61.52.03.55

zaoforme.pilates@gmail.com

www.zaoformepilates.com

\* gros ballon

# Pilates sur Swiss Ball

Saison 2019-2020

## Le Pilates de manière ludique

Ce programme est idéal pour renforcer le dos et les abdominaux, tout en travaillant l'équilibre. Ce travail de proprioception améliore la stabilité des articulations basses, et tonifie les muscles profonds, responsables de notre posture. Le Swiss Ball offre un grand confort de pratique et s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux experts.

## Cours "actifs"

Lundi	18h30 - 19h30	19h30 - 20h30
Mardi	12h30 - 13h30	
Vendredi	12h30 - 13h30	

## Cours "séniors"

Mardi	11h30 - 12h30
Vendredi	11h30 - 12h30

## Lieu

Maison de quartier de Bellevue  
Salle de danse "Molène"  
1, rue du Quercy  
29 200 BREST

## Tarifs

285 € les 30 séances  
12 € le cours à l'unité