ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES :

- tapis de sol personnel et gourde.

Espace Pierre Cloarec - Salle Dañsal :
- chaussures de sport à utiliser en salle **uniquement** (pour maintenir la propreté de la salle)

Espace Pierre Cloarec - Salle Pallen :
- chaussettes ou ballerines sur tatamis

LES ACTIVITES et TARIFS :

Lundi : Gym Douce et Gym Tonique - 100€
Cours assuré par Frédéric PY
34 cours soit 2€94 la séance (1h)

Mercredi : Gym Douce et Gym Tonique - 100€
Cours assuré par Frédéric GUILLEMETTE
35 cours soit 2€86 la séance (1h)

Jeudi : Yogalates - 120€
Cours assuré par Mathilde BALLEREAU
33 cours soit 3€63 la séance (1h)

Licence *Fédération Sports pour tous* OBLIGATOIRE et frais de gestion : 35€

Si 2 activités : - 20€
Code remise lors de l'inscription : REDUCT2ACT
Si 3 activités : - 30€
Code remise lors de l'inscription : REDUCT3ACT

REPRISE LE 1 SEPTEMBRE 2025

Les cours sont dispensés toutes les semaines en dehors des vacances scolaires et jours fériés entre le 1er septembre et le 2 juillet 2026.
Les cours du Yogalates ne seront pas dispensés en février.

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS :

- en ligne sur le site internet :

www.activformetnature.com

- le 29 août 2025 de 18h à 19h à la salle du patrimoine

- le 30 août 2025 de 9h à 13h au forum des associations de Pleyben.

Cloture des inscriptions : 17 octobre 2025
Attention : Nombre de places limitées

SÉANCES DÉCOUVERTES :

Séances découvertes possibles ***sur inscription*** *via le lien sur www.activformetnature.com ou via la plateforme HelloAsso entre le lundi 1 septembre et le 11 septembre 2025.*

CERTIFICAT MÉDICAL :

Le certificat médical n'est pas obligatoire, cependant nous recommandons à nos adhérent(e)s de demander l'avis de leur médecin traitant à la pratique de l'activitée choisie.

ACTIV' FORM' & NATURE
ASSOCIATION SPORT ET BIEN ÊTRE À PLEYBEN

GYM TONIQUE

GYM DOUCE

YOGALATES

Programme 2025-2026
PLEYBEN

GYM TONIQUE

Regroupe à la fois des exercices de renforcement musculaire et de cardio-training, stretching visant l'amélioration de la condition physique.

Les exercices de renforcement musculaire et de cardio se font avec et sans accessoires (bâtons, ballons, steps, bandes de résistance, haltères, bandes ou bracelets lestés, ballons, disques de glisse…) et sont organisés sous forme de séquences Hiit (entraînement en intervalle de haute intensité) sur méthode Tabata (20 secondes d'exercice à haute intensité – 10 secondes de récupération – répétés 8 fois).

Des entraînements de cross training et de circuits Hiit sont proposés le mercredi.

QUAND ?

Lundi de 19h à 20h
Mercredi de 18h30 à 19h30

OÙ ?
Espace Pierre Cloarec - Salle Dañsal
à Pleyben

GYM DOUCE

La Gym douce désigne une activité de renforcement musculaire, de souplesse articulaire et musculaire, de coordination, de respiration à l'aide de techniques douces et des exercices de :

Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong (des postures et exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental),

Pilates (pratiqué au tapis ayant pour objectif le développement des muscles profonds, amélioration de la posture, assouplissement articulaire),

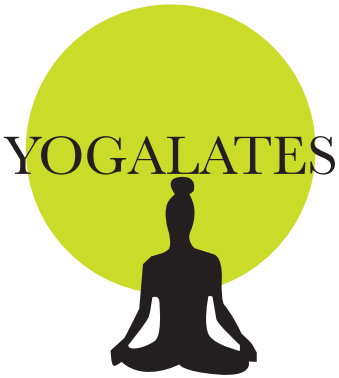
Fendelkreiss (forme d'auto-éducation de développement personnel corps-esprit).

QUAND ?

Lundi de 17h45 à 18h45 (Salle Pallen)
Mercredi de 17h25 à 18h25 (Salle Dañsal)

OÙ ?
Espace Pierre Cloarec - Salle Dañsal ou Pallenn
à Pleyben

YOGALATES



Le Yogalates est une méthode d'exercice qui fusionne les principes du yoga et du Pilates. En combinant les postures, les étirements et la méditation du yoga avec les exercices de renforcement musculaire et de contrôle du Pilates, le Yogalates offre une séance d'entraînement complète visant à améliorer la force, la flexibilité, la posture et la relaxation.

Les séances de Yogalates peuvent varier en intensité et en approche, mais l'objectif général est de créer un équilibre entre la stabilité mentale et physique en combinant ces deux disciplines.

QUAND ?

Jeudi de 17h15 à 18h15
Jeudi de 18h20 à 19h20
Jeudi de 19h25 à 20h25

OÙ ?
Espace Pierre Cloarec - Salle Pallenn
à Pleyben