

La Forme au quotidien avec Sébastien



Nous établissons ensemble vos objectifs réalistes et atteignables, en fonction de vos possibilités et/ou de vos raideurs. Assimilez les bases de référence, intégrez-les au quotidien, pérennisez votre progression.

Pratiquez en conscience, confiance et sécurité !

Pilates & Gym Posturale pour tous !

Gym douce de renforcement musculaire profond associée à la méthode des Abdos intelligents de Gasquet. Tonifie les muscles posturaux, affine la silhouette, améliore la posture, canalise l'énergie. Allie force, souplesse et équilibre en sollicitant des zones musculaires précises.

Tonifie les muscles posturaux : abdos, dos, jambes, fessiers.

Rose Pilates - Pré et Post Accouchement

Abdo intelligents de Gasquet - Médiété

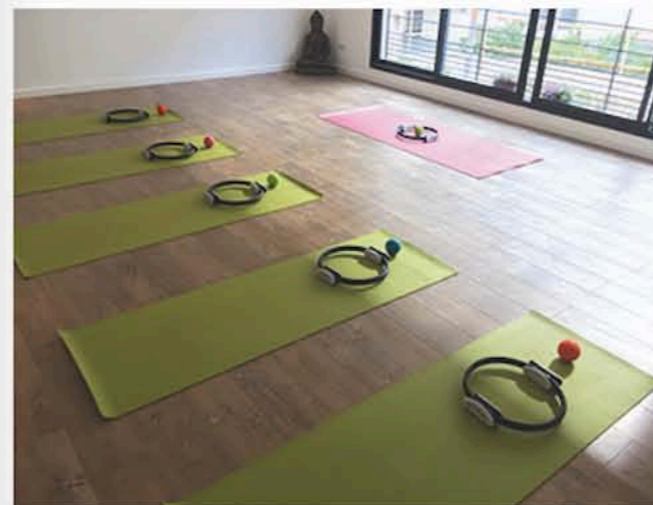
(Réduit la fatigue et les effets secondaires pendant les traitements néo-adjuvants, adjuvants et post Cancer)

Compléments harmonieux, conscience corporelle du mouvement juste et efficace pour se réapproprier son corps en douceur !

Sébastien Bouchonneau est

- Educateur sportif et médico-sportif Sport & Cancer
- Enseignant Pilates, Rose Pilates, Médiété, Abdominaux de Gasquet
- Masseur amma bien-être
- Formateur Marche Nordique Santé
- Enseignant Marche afghane en respiration de pleine conscience
- Accompagnateur montagne (éducation à l'environnement)

SportSantéNature.com



Mardi

9h30 La Ciotat

19h à Cassis

Mercredi

17h La Ciotat

19h30 La Bédoule

Jeudi

9h30 à Cassis

19h à Cassis

° Places limitées à 8 participants sur inscription

Lieux

LA **CIOTAT** : Ecole Pravana Ashtanga Yoga- 20 passage Jean d'Huard

LA **BEDOULE** : Association Natura Abellia - 894 route de Cassis

A **CASSIS** : Villa Familiale Auberge Les Vignes - 8 rue des Cuettes

Tarifs Cours Collectif Tarifs Coaching

18€ la séance à l'unité (à Cassis +2€)

50€ le cours particulier

140€* la carte de 10 (à Cassis +20€)

450€ les 10 cours (valide 6 mois)

* Promo Noël 2017

+20€ le cours particulier pour l'achat d'une carte de 10 séances

Sebastien Bouchonneau 06.14.49.46.36

info@SportSantéNature.com

SportSantéNature.com