

ASSOCIATION GYM NONANCOURT

Saison
2025-2026



Ateliers Pilates Post - Thérapie Bien être

Professeure diplômée
en Pilates Post-Thérapie et APA



.Education Posturale pour entretenir et
être acteur de son capital santé

.Activité Physique Adaptée avec conscience et compréhension de la zone
douloureuse

.Prise en charge volontaire et active du pratiquant avec méthode contrôlée de gym
douce

Arthrose - Arthrite - Rhumatismes
Lombalgie -

.Gestion et réduction de la douleur (respiratoire) Stress

.Fléxibilité dorsale et Mobilité articulaire
Complexe Articulaire Epaules scapulaires Coiffe Rotateurs
Cervicales

.Post Cancer

.Renforcement Muscles Stabilisateurs
.Prise de conscience et engagement du
plancher Pelvien Ménopause

.Relaxation Stretching
Etirements Posturaux
.Exercices avec travail sur les Déséquilibres
dûs à la Sédentarité

Inscription sur Place
2 Cours d'essai

Contact : 06.37.39.87.33
i28borrull@orange.fr

Contre indications lésions locomoteurs ou rachidiens type
fracture femmes enceintes - de 3 mois
Certificat médical de non contre indication obligatoire
1 questionnaire pour mieux connaître votre pathologie et
antécédents sera à remplir

Club Affilié
CODEP EPGV

Jeudi 16H00
Salle des Miroirs
NONANCOURT
Cotisation :
155 €

Le tarif inclus 29,80€
pour la licence reversée à la
Fédération Sportive

