

# ATELIERS « SPORT SANTÉ » & BIEN-ÊTRE

Saison  
2023-2024



MJC | MPT  
CENTRE SOCIAL  
*Kerfeunteun*  
2023-2024 Q U I M P E R

Renseignements auprès de l'accueil  
MJC/MPT de Kerfeunteun  
4 rue Teilhard de Chardin - 29000 Quimper  
02.98.95.46.25 - [contact@mjckerfeunteun.org](mailto:contact@mjckerfeunteun.org)  
[www.mjckerfeunteun.org](http://www.mjckerfeunteun.org)





**INSCRIPTIONS : MARDI 5 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30**

## Activités physiques & détente



La MJC/MPT de Kerfeunteun, en concertation avec la Maison Sport Santé de Cornouaille ainsi que l'Association des Professionnels de Santé a effectué la demande de labellisation de certains de ses ateliers et activités pour obtenir la mention « Atelier Sport Santé ».

### Atelier Sport & Santé

En partenariat avec le Service des Sports de la Ville de Quimper.

Bouger plus, c'est un premier pas vers le bien-être ! Venez découvrir différentes activités sportives accessibles à tous où chacun trouvera son rythme en toute convivialité.

Encadrement assuré par Vincent, animateur Sportif diplômé d'État remise en forme.

**Vendredi - 15h30 à 16h30**

Tarif : Adhésion MJC/MPT + 15€/an



### ATELIER ÉQUILIBRE

Adultes

Mathieu NESTOUR

La priorité sera donnée aux personnes bénéficiant d'une prescription médicale.

Jeu : 10h00-11h00

Tarif : de 123€ à 189€ selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,10 €)

Vous avez chuté ou avez peur de chuter ? Vous avez perdu confiance ? Vous souhaitez retrouver de la mobilité et prévenir les chutes ? Mathieu, Educateur Sportif, vous accompagne et propose des exercices facilement reproductibles au quotidien.

SPORT SANTÉ

### MARCHE NORDIQUE SANTÉ

Adultes

Mathieu NESTOUR

La priorité sera donnée aux personnes bénéficiant d'une prescription médicale.

Mardi : 10h00-11h30

Tarif : de 110 € à 170 € selon QF

(Pour info, coût de la séance plein tarif : 5,49 €)

La marche nordique est une activité très complète mobilisant l'intégralité du corps et donc procurant de nombreux effets bénéfiques pour la santé. Ce créneau dédié au sport santé permettra aux personnes reprenant l'activité physique ou s'initiant d'évoluer à leur rythme en expérimentant la technique de marche dans des endroits naturels de Quimper et alentours.

NOUVEAU

SPORT SANTÉ

### GYM DOUCE

Adultes

Hélène MAZENS

Lundi : 9h15-10h15

Hélène MAZENS

Vendredi : 10h00-11h00

Tarifs : 1h00/sem : de 141 €

à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

**2ème cours : de 113 € à 174 € selon QF**

(Coût de la séance plein tarif : 5,62 €)

Travail sur l'ensemble du corps, chacun évoluant à son rythme.



### GYM SANTE

Adultes

Mathieu NESTOUR

La priorité sera donnée aux personnes bénéficiant d'une prescription médicale.

Mardi : 13h45-14h45

Tarif : de 141 € à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

Tarif si prescription médicale :

de 123 € à 189 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,10 €)

Le créneau Gym Santé sera orienté vers des exercices de renforcement musculaire et de souplesse adaptables aux capacités de chacun, réalisés au poids du corps ou avec du matériel tels qu'élastiques, swiss ball, ballon. Le but est de reprendre confiance en son corps pour se sentir à son aise dans les gestes de la vie quotidienne.

NOUVEAU

SPORT SANTÉ

### MARCHE NORDIQUE

Adultes

Mathieu NESTOUR

Lundi : 9h30-12h00

Tarif : de 131€ à 202 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,52 €)

Après un échauffement articulaire et musculaire, vous apprendrez la technique de la discipline suivie d'un retour au calme avec étirements et exercices de respiration.

### QI GONG

Tout public

Serge ROSELIER

Mardi : 9h00-10h15 ou 10h30-11h45

Dominig BOUCHAUD

Mercredi : 19h00-20h15

Tarif : de 131 € à 202 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,52 €)

Le Qi Gong : travail du souffle, de l'énergie. Au travers de mouvements simples, lents et fluides, de la respiration et de l'intention, cette pratique chinoise millénaire assouplit le corps, apaise l'esprit amenant une tonification interne et un bien-être. Cet art énergétique en connexion avec les saisons et la nature, est vraiment accessible à toute personne qui souhaite un mieux-être dans son rapport à soi et au monde.



### GYM FITNESS

Adultes

Hélène MAZENS

Lundi : 19h30-20h30

Tarif : Idem Gym Douce

(ou 19h30-21h00 avec ½ heure de Stretching, soit 1h30/sem : de 176 € à 270 € selon QF)

(Coût de la séance plein tarif : 8,71 €)

Mercredi : 18h00-19h00

Vendredi : 12h15-13h15

Tarifs : Idem Gym Douce

Amélioration de sa condition physique par le travail de l'ensemble du corps. Renforcement musculaire et cardiorespiratoire. Bons placements et respect du corps. Étirements, assouplissements.

### CARDIO-RENFO

Ados & Adultes

Mathieu NESTOUR

Mardi : 19h15-20h15

Tarif : de 141 € à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

Renforcement musculaire tout en sollicitant les appareils cardiaque et respiratoire. Nous solliciterons l'ensemble des muscles à l'aide d'exercices variés, seul ou en équipe, en utilisant les matériaux à disposition : bancs, élastiques, ballons, ... Les niveaux de difficultés seront adaptés en fonction des aptitudes de chacun.

### QI GONG ADAPTÉ

Ados & Adultes

Dominig BOUCHAUD

Mercredi : 17h30-18h45

Tarif : de 131 € à 202 €

selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,52 €)

Par l'intention, la respiration et par des exercices lents, profonds et subtils, très doux, le pratiquant (assis ou debout) apprendra à se connecter à lui-même dans l'instant présent, à relâcher ses tensions, à faire circuler l'énergie dans tout le corps. Il s'agit d'acquérir aussi des outils simples pour garder une mobilité articulaire, musculaire et retrouver de la vitalité.



### STRETCHING

Adultes

Hélène MAZENS

Lundi : 10h15-11h15

Hélène MAZENS

Mercredi : 20h00-

21h00

Vendredi : 9h00-10h00

Tarif : Idem Gym Douce

Méthode d'étirements progressifs afin d'améliorer la souplesse et de se relaxer.



### GYM PILATES

Adultes

Mathieu NESTOUR

Lundi : 12h15-13h15

Mardi : 15h00-16h00

Tarif : de 141 € à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

Le Pilates est une discipline alternant exercices de renforcement musculaire ciblés sur la ceinture abdominale afin d'améliorer sa posture dans la vie quotidienne, et exercices de mobilité articulaire ayant pour but de gagner en amplitudes et donc en aisance dans nos mouvements. Ces exercices sont coordonnés avec notre respiration.

NOUVEAU

### GYM POUR LEDOS (SANTÉ & BIEN-ÊTRE):

Adultes

Hélène MAZENS

Mercredi : 19h00-20h00

Jeu : 19h00-20h00

Tarif : Idem Gym Douce

Travail en douceur pour une meilleure statique vertébrale. En renforçant certaines parties du corps (abdos, muscles para vertébraux ...), en étirant certains muscles (ischios, adducteurs ...), vous pouvez éliminer les tensions qui entraînent divers maux de dos, et éviter que les problèmes ne s'installent ou ne s'aggravent.



*Les habitants !  
Vous êtes ressources, porteurs de richesses  
et premiers acteurs sur le territoire.  
la MJC vous propose différents ateliers  
pour prendre soin de vous !*



MJC | MPT  
CENTRE SOCIAL  
*Kerfeunteun*  
2023-2024 Q U I M P E R

*Renseignements auprès de l'accueil*  
MJC/MPT de Kerfeunteun  
4 rue Teilhard de Chardin - 29000 Quimper  
02.98.95.46.25 - [contact@mjckerfeunteun.org](mailto:contact@mjckerfeunteun.org)  
[www.mjckerfeunteun.org](http://www.mjckerfeunteun.org)

