

# ATELIERS « SPORT SANTÉ » & BIEN-ÊTRE

Saison  
2024-2025

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)



# 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 ».

## GYM SANTÉ

SPORT SANTÉ

Adultes

Hélène MAZENS

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

Mardi : 13h45-14h45

Tarif : de 145 € à 235 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,58 €)

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.

## MARCHE NORDIQUE

Adultes

Mathieu NESTOUR

Lundi : 14h00-16h30

Tarif : de 140 € à 230 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,42 €)

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.

## MARCHE NORDIQUE SANTÉ

Adultes

Mathieu NESTOUR

SPORT SANTÉ

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

Mardi : 10h00-12h00

Tarif : de 130 € à 205 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,61 €)

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.

## GYM DOUCE

Adultes

Hélène MAZENS

Lundi : 9h30-10h30

Kelenn WACHEUX-LEROY

Vendredi : 10h00-11h00

Tarifs : 1h00/sem : de 145 € à 235 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,58 €)

2ème cours : de 120 € à 190 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,13 €)

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

## ATELIER ÉQUILIBRE

SPORT SANTÉ

Adultes

Mathieu NESTOUR

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

Jeudi : 10h00-11h00

Tarif : de 130 € à 205 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,61 €)

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.

## GYM POUR LE DOS (SANTÉ & BIEN-ÊTRE)

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY

Mercredi : 19h00-20h00

Jeudi : 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.

INSCRIPTIONS : MARDI 3 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30

## QI GONG

Tout public

Serge ROSELIER

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

Dominig BOUCHAUD

Mercredi : 19h00-20h15

Tarif : de 135 € à 220 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,10 €)

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 est en connexion avec les saisons et la nature.



## QI GONG ADAPTÉ

Ados & Adultes

Dominig BOUCHAUD

Mercredi : 17h30-18h45

Tarif : de 135 € à 220 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,10 €)

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. A acquérir aussi des outils simples pour garder une mobilité articulaire, musculaire et retrouver de la vitalité.



## STRETCHING

Adultes

Hélène MAZENS

Lundi : 10h30-11h30

Kelenn WACHEUX-LEROY

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 ET VARIATIONS

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY

Lundi : 12h15-13h15

Hélène MAZENS

Mardi : 15h00-16h00

Tarif : de 145 € à 235 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,58 €)

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.

## GYM FITNESS

Adultes

Kelenn WACHEUX-LEROY

Lundi : 19h30-20h30

Tarif : Idem Gym Douce

(ou 19h30-21h00 avec ½ heure de Stretching, soit 1h30/sem : de 185 € à 295 € selon QF)

(Coût de la séance plein tarif : 9,52 €)

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

Kelenn WACHEUX-LEROY

Mardi : 19h15-20h15

Tarif : de 145 € à 235 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,58 €)

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.



**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 !**

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)**