

## Quels Matériels utilisés pour suivre vos cours ?

Je conseille le fournisseur **Sissel** : le matériel est de bonne qualité, ils sont fiables et livrent rapidement, mais d'autres fournisseurs peuvent convenir également, cependant, pour le matériel Franklin® à ma connaissance c'est le seul fournisseur.

**Sissel** - Site internet : <https://www.sissel.fr> -

À Nantes : 14 rue des Grandes Bosses 44220 COUËRON Tel : 02 40 16 98 76

### Matériels de base

#### Tapis d'exercice

- ✓ Selon la sensibilité de votre dos choisissez-le plus au moins épais.

#### Bande élastique

- ✓ Force moyenne à forte (couleur verte conseillée)
- ✓ Longueur 2,50 m
- ✓ Ref : [https://www.sissel.fr/accessoires-fitness-gym/3723-2221-bande-elastique-sissel-fitband-essential-25-m.html#/109-resistance-resistance\\_souple](https://www.sissel.fr/accessoires-fitness-gym/3723-2221-bande-elastique-sissel-fitband-essential-25-m.html#/109-resistance-resistance_souple)



#### Balles Franklin® verte à aspérité

- ✓ Une paire – 10 cm de diamètre
- ✓ Ref : <https://www.sissel.fr/bien-etre/3316-franklin-ball-la-paire-o10-cm-.html>
- ✓ Et/ou



#### Balles Franklin® orange

- ✓ Une paire - 10 cm de diamètre.
- ✓ Ref : <https://www.sissel.fr/bien-etre/3319-franklin-ball-universelles-la-paire-o10-cm.html>



### Matériels pour Pilates ballon

#### Ballon de Gym

- ✓ Diamètre 55 cm - 65 cm ou 75 cm
- La taille est définie par la longueur de votre bras : de l'épaule au poignet.
- Ref : <https://www.sisselpro.fr/ballons-et-balles-pilates/3692-87786-ballon-de-gym-sissel-ball.html#description>



### Matériels de confort

- ✓ Petit oreiller pas trop épais
- ✓ Une petite serviette de toilette d'environ 70x40