

Quels Matériels utilisés pour suivre vos cours ?

Matériels de base

- ✓ **Tapis d'exercice** : Un bon tapis est important pour votre confort, choisissez-le selon la sensibilité de votre dos plus au moins épais.
- ✓ **Petit oreiller** pas trop épais pour aligner la tête
- ✓ **Petite serviette de toilette** d'environ 70x40 pour ajuster les positions

Matériels conseillés

- ✓ **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



- ✓ **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 optionnels

- ✓ **Mini Balle bleu –**

Excellent pour les nuques fragiles (Pas la violette elle est lesté avec de l'eau)

Ref : <https://www.sissel.fr/bien-etre/3320-5088-franklin-mini-roll-l-unite.html#/875-couleur-violet>



- ✓ **Ballon de Gym / Swiss ball**

Si vous suivez des cours de Pilates Ballon

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>



Fournisseur pour commander

Je conseille **Sissel** : le matériel est de bonne qualité, ils sont fiables et livrent rapidement, mais d'autres fournisseurs peuvent convenir également.

Sissel - Site internet : <https://www.sissel.fr> - À Nantes : 14 rue des Grandes Bosses 44220

COUËRON Tel : 02 40 16 98 76