



Pilates

Description	La méthode Pilates est basée sur l'amélioration du rendement musculaire. Au travers d'une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus pour obtenir une musculature équilibrée. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicités dans l'exécution de chaque mouvement constitue la base de la technique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de respiration et de mobilisation• Exercices de renforcement de différentes intensités• Renforcement des muscles profonds et travail postural• Allongement musculaire et relaxation
Prérequis	Avoir des bases en pilates
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les exercices Pilates (différents niveaux)• Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et la posture• Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration• Renforcer et détendre les différentes chaînes musculaires
Date	sur demande / D_34122
Durée	Total 10.00 période(s)
Ecolage	CHF 180.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)