



Pilates

Description	La méthode Pilates est conçue pour favoriser le bien-être du corps physique et mental. L'objectif est de renforcer le centre du corps pour une meilleure posture et un bon équilibre. Une pratique régulière de ces exercices augmente la résistance du corps, la souplesse et une bonne coordination des mouvements quotidiens.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• des exercices de respiration et de mobilisation• des exercices Pilates• de la détente
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les exercices Pilates• Développer la force et la résistance musculaire• Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et une bonne tenue corporelle• Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration
Date	sur demande / D_34616
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 16.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@migrosnf.ch
ecole-club.ch

