



Pilates cours individualisés, max 5 personnes

Description	Le Pilates, cours individualisé en petit groupe, qui permet aux femmes enceintes, seniors, personnes avec des pathologies et débutants, de renforcer leur corps, leur résistance et améliorer leur souplesse grâce à un programme adapté et personnalisé.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices adaptés à chaque participant• Utilisation de petit matériel, tel que ballons, élastiques, bâtons, selon les objectifs
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Femmes enceintes, seniors, personnes avec des pathologies, débutants
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Renforcer la musculature profonde• Améliorer la posture et la souplesse• Individualiser les exercices en respectant les différences physiques et physiologiques de chaque participant
Informations supplémentaires	A apporter : 1 linge, 1 bouteille d'eau et une tenue confortable
Date	sur demande / D_44953
Durée	Total 10.00 période(s)
Ecolage	CHF 250.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (en cours de planification)