



Pilates-Yoga - PiYo

Description	Le PiYo est un mélange de deux disciplines qui peut être pratiqué par tous et à tout âge. Il affine et tonifie la silhouette, améliore les dysfonctionnements, corrige les mauvaises habitudes posturales et harmonise le corps et l'esprit.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de Pilates et de Yoga• Travail sur la respiration• Renforcement musculaire avec ou sans engins• Exercices de souplesse et d'équilibre• Relaxation
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les postures du Pilates et du Yoga et la respiration adaptée à ces disciplines• Tonifier et affiner la silhouette• Améliorer sa souplesse• Retrouver un équilibre physique et mental
Informations supplémentaires	A apporter: un linge et une boisson
Date	sur demande / D_50082
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 16.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (en cours de planification)