



Yogalates

Description	Le yogalates mélange le dynamisme du Power Yoga avec les exercices de Pilates ! Durant ce cours vous apprenez comment optimiser votre maintien corporel et vous prendrez conscience de l'importance du mouvement au quotidien. Des exercices sont pratiqués et les enchaînements répétés. Les exercices Pilates sont incorporés dans les enchaînements fluides du Power Yoga. Ce cours convient tant à des débutants qu'à des sportifs de niveau supérieur.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Fonctions des muscles profonds• Pratique des exercices Yogalates
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous vous familiarisez avec la méthode Yogalates• Vous faites les exercices Pilates et de yoga et apprenez à les exécuter de manière autonome• Vous améliorez votre perception corporelle et votre maintien• Vous renforcez votre musculature profonde
Date	sur demande / D_59772
Durée	Total 20.00 période(s)
Ecolage	CHF 290.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Monthey (en cours de planification)