



Pilates

Description	Cette méthode globale selon J. Pilates rééquilibre le corps et le renforce à partir de son centre. Vous apprenez comment vous pouvez optimiser votre maintien corporel et comment vous pouvez coordonner vos mouvements quotidiens. Des spécialistes diplômés vous apprennent les exercices de façon que vous puissiez également les exécuter de manière autonome. Vous dirigez votre concentration vers le milieu du corps - le centre - en ayant pour but de renforcer votre musculature profonde et de stimuler votre mobilité. Le cours convient tant à des débutantes qu'à des sportifs de niveau supérieur.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Exercices Pilates● Techniques de détente● Exercices respiratoires● Mobilisations
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Vous vous familiarisez avec la méthode globale selon Joseph Pilates.● Vous faites les exercices Pilates avec différents degrés de difficulté («mat-training») 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_60547
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Monthey (en cours de planification)