



Pilates énergétique

Description	Ce cours vous propose un mélange de Pilates et de Qi Gong. Grâce à un travail en profondeur et complet du corps, retrouvez l'énergie qui vous habite.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• exercices de Pilates et de Qi Gong• exercices de respiration et d'équilibre• renforcement musculaire• détente du corps et de l'esprit
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les exercices de base du Pilates en les associant aux enchaînements du Qi Gong• Développer la force, l'équilibre et le bien-être• Améliorer la respiration profonde et la capacité de concentration
Attestation	Aucun
Date	sur demande / D_60938
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 16.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Val-de-Ruz (en cours de planification)

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

