



# Pilates énergétique

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• exercices de Pilates et de Qi Gong</li><li>• exercices de respiration et d'équilibre</li><li>• renforcement musculaire</li><li>• détente du corps et de l'esprit</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les exercices de base du Pilates en les associant aux enchaînements du Qi Gong</li><li>• Développer la force, l'équilibre et le bien-être</li><li>• Améliorer la respiration profonde et la capacité de concentration</li></ul>
<b>Attestation</b>	Aucun
<b>Date</b>	sur demande / D_60938
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 16.00
<b>Lieu du cours</b>	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@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

