



Pilates Kids

Description	Le Pilates kids est une méthode douce de travail permettant à l'enfant de maîtriser ses mouvements par le biais de la respiration.
Contenu	<p>Le cours consiste à induire des déséquilibres, et à inciter le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs afin de rétablir l'équilibre. Cela permet d'activer les muscles profonds, de relâcher les zones tendues, et d'équilibrer la musculature. Le cours est composé d'un:</p> <ul style="list-style-type: none">• échauffemnt• travail spécifique avec ou sans matériel• retour au calme
Objectifs	<p>Grâce à la méthode Pilates, l'enfant va tout d'abord prendre conscience de sa posture afin d'acquérir de bons réflexes pour l'améliorer. Les exercices sont très ludiques et faciles à exécuter.</p> <p>L'objectif de cecours est de :</p> <ul style="list-style-type: none">. Favoriser l'éveil corporel. Consolider la posture. Améliorer l'équilibre musculaire & la souplesse <p>Ce cours permet également de favoriser la concentration.</p>
Date	sur demande / D_70824
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 18.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)