



Pilates (petit groupe)

Description	L'entraînement physique selon la méthode Pilates est conçu pour favoriser le bien-être du corps dans sa globalité, physique et mental. Le but initial central est de stabiliser le bassin, puis vient une orientation idéale des articulations. Une pratique régulière de ces exercices permet d'obtenir un corps fort, résistant et souple, une posture optimale et une bonne coordination des mouvements quotidiens.
Contenu	Une leçon comprend : <ul style="list-style-type: none">• des exercices de respiration et de mobilisation• des exercices Pilates• de la détente
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les exercices Pilates• Développer la force et la tension musculaire• Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et une bonne tenue corporelle• Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration
Date	sur demande / D_72825
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 20.00
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@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

