



Pilates Stretch-eze (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_77564
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 20.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnfr.migros.ch
ecole-club.ch

