



Pilates pour tous

Description	Le Pilates "pour tous" est particulièrement doux et adapté aux personnes atteintes d'arthrose et/ou à mobilité réduite grâce à l'utilisation de table de massage comme support d'exercices. La méthode Pilates est basée sur l'amélioration du rendement musculaire. Au travers d'une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus pour obtenir une musculature équilibrée. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicités dans l'exécution de chaque mouvement constitue la base de la technique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de respiration et de mobilisation• Exercices de renforcement de différentes intensités• Renforcement des muscles profonds et travail postural• Allongement musculaire et relaxation
Prérequis	Aucun.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les exercices Pilates (différents niveaux)• Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et la posture• Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration• Renforcer et détendre les différentes chaînes musculaires
Date	sur demande / D_77632
Durée	Total 10.00 période(s)
Ecolage	CHF 180.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

