



# Pilates du dos



## Cours garanti

### Description

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

La méthode Pilates est efficace pour développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit et l'élève, rééquilibrer ses forces musculaires et réapprendre au corps à utiliser les bons muscles pour soulager la zone sensible et douloureuse, des atouts qu'offre une pratique régulière du Pilates

### Contenu

- 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

- Soulager le bas du dos par des exercices qui renforcent la sangle abdominale

### Date

06.11.2018 - 12.02.2019 / E\_1247337

### Horaire

12:15 - 13:05 h

### Jours

Ma

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

#### Jour

#### Date

#### Heures

### Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Pilates du dos



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	06.11.2018	12:15 - 13:05
2 Ma	13.11.2018	12:15 - 13:05
3 Ma	20.11.2018	12:15 - 13:05
4 Ma	27.11.2018	12:15 - 13:05
5 Ma	11.12.2018	12:15 - 13:05
6 Ma	15.01.2019	12:15 - 13:05
7 Ma	22.01.2019	12:15 - 13:05
8 Ma	29.01.2019	12:15 - 13:05
9 Ma	05.02.2019	12:15 - 13:05
10 Ma	12.02.2019	12:15 - 13:05

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

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

