



Stretching yoga - Rabais 20%



Cours garanti

Description

Mouvements d'étirement et de respiration afin de permettre la détente musculaire avec quelques postures de yoga. Travail de mobilité des articulations. Détente physique mais aussi psychologique (la concentration sur le corps permet le détournement de l'attention portée aux problèmes extérieurs).

Contenu

- Echauffement léger
- Travail sur les équilibres
- Etirements des différents groupes musculaires (avec certaines postures de yoga)
- Relaxation

Groupe cible

- Sportifs pour l'amélioration de la performance
- Tout public pour la détente et l'amélioration de la mobilité et de la souplesse

Objectifs

- Se relaxer
- Trouver la juste tension
- Maîtriser sa respiration

Date

08.03.2019 - 24.05.2019 / E_1268231

Horaire

11:25 - 12:15 h

Jours

Ve

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 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
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Stretching yoga - Rabais 20%



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	08.03.2019	11:25 - 12:15
2 Ve	15.03.2019	11:25 - 12:15
3 Ve	22.03.2019	11:25 - 12:15
4 Ve	29.03.2019	11:25 - 12:15
5 Ve	05.04.2019	11:25 - 12:15
6 Ve	12.04.2019	11:25 - 12:15
7 Ve	03.05.2019	11:25 - 12:15
8 Ve	10.05.2019	11:25 - 12:15
9 Ve	17.05.2019	11:25 - 12:15
10 Ve	24.05.2019	11:25 - 12:15

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

école-club

MIGROS