



Pilates



Cours garanti

Description

Cette méthode globale selon J. Pilates rééquilibre le corps et le renforce à partir de son centre. Vous apprenez comment vous pouvez optimiser votre maintien corporel et comment vous pouvez coordonner vos mouvements quotidiens. Des spécialistes diplômés vous apprennent les exercices de façon que vous puissiez également les exécuter de manière autonome. Vous dirigez votre concentration vers le milieu du corps - le centre - en ayant pour but de renforcer votre musculature profonde et de stimuler votre mobilité. Le cours convient tant à des débutantes qu'à des sportifs de niveau supérieur.

Contenu

- Exercices Pilates
- Techniques de détente
- Exercices respiratoires
- Mobilisations

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Vous vous familiarisez avec la méthode globale selon Joseph Pilates.
- Vous faites les exercices Pilates avec différents degrés de difficulté («mat-training») et apprenez à les exécuter de manière autonome.
- Vous améliorez votre perception corporelle et votre maintien.
- Vous renforcez votre musculature profonde.

Date

22.08.2019 - 18.06.2020 / E_1321179

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Je

Durée

39 Jours de cours. Total 39.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 565.50

Lieu du cours

Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates

Jour

Date

Heures

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Pilates



Cours garanti

Dates

| Jour | Date | Heures |
|-------|------------|---------------|
| 1 Je | 22.08.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 2 Je | 29.08.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 3 Je | 05.09.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 4 Je | 12.09.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 5 Je | 19.09.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 6 Je | 26.09.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 7 Je | 03.10.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 8 Je | 10.10.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 9 Je | 17.10.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 10 Je | 24.10.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 11 Je | 31.10.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 12 Je | 07.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 13 Je | 14.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 14 Je | 21.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 15 Je | 28.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 16 Je | 05.12.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 17 Je | 12.12.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 18 Je | 19.12.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 19 Je | 09.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 20 Je | 16.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 21 Je | 23.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 22 Je | 30.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 23 Je | 06.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 24 Je | 13.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 25 Je | 20.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 26 Je | 27.02.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 27 Je | 05.03.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 28 Je | 12.03.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 29 Je | 26.03.2020 | 18:00 - 18:50 |
| 30 Je | 02.04.2020 | 18:00 - 18:50 |



Pilates



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|-------|------------|---------------|
| | 31 Je | 09.04.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 32 Je | 16.04.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 33 Je | 23.04.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 34 Je | 30.04.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 35 Je | 07.05.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 36 Je | 14.05.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 37 Je | 28.05.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 38 Je | 04.06.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 39 Je | 18.06.2020 | 18:00 - 18:50 |

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS