



# Yogalates



## Cours garanti

### Description

Le yogalates mélange le dynamisme du Power Yoga avec les exercices de Pilates ! Durant ce cours vous apprenez comment optimiser votre maintien corporel et vous prendrez conscience de l'importance du mouvement au quotidien. Des exercices sont pratiqués et les enchaînements répétés. Les exercices Pilates sont incorporés dans les enchaînements fluides du Power Yoga. Ce cours convient tant à des débutants qu'à des sportifs de niveau supérieur.

### Contenu

- Fonctions des muscles profonds
- Pratique des exercices Yogalates

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Tout public

### Objectifs

- Vous vous familiarisez avec la méthode Yogalates
- Vous faites les exercices Pilates et de yoga et apprenez à les exécuter de manière autonome
- Vous améliorez votre perception corporelle et votre maintien
- Vous renforcez votre musculature profonde

### Date

12.09.2019 - 18.06.2020 / E\_1322536

### Horaire

12:00 - 12:50 h

### Jours

Je

### Durée

34 Jours de cours. Total 34.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 493.00

### Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	12.09.2019	12:00 - 12:50
2 Je	19.09.2019	12:00 - 12:50
3 Je	26.09.2019	12:00 - 12:50
4 Je	03.10.2019	12:00 - 12:50

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Yogalates



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Je	10.10.2019	12:00 - 12:50
	6 Je	17.10.2019	12:00 - 12:50
	7 Je	24.10.2019	12:00 - 12:50
	8 Je	31.10.2019	12:00 - 12:50
	9 Je	07.11.2019	12:00 - 12:50
	10 Je	14.11.2019	12:00 - 12:50
	11 Je	21.11.2019	12:00 - 12:50
	12 Je	28.11.2019	12:00 - 12:50
	13 Je	05.12.2019	12:00 - 12:50
	14 Je	12.12.2019	12:00 - 12:50
	15 Je	09.01.2020	12:00 - 12:50
	16 Je	16.01.2020	12:00 - 12:50
	17 Je	23.01.2020	12:00 - 12:50
	18 Je	30.01.2020	12:00 - 12:50
	19 Je	06.02.2020	12:00 - 12:50
	20 Je	13.02.2020	12:00 - 12:50
	21 Je	20.02.2020	12:00 - 12:50
	22 Je	27.02.2020	12:00 - 12:50
	23 Je	05.03.2020	12:00 - 12:50
	24 Je	12.03.2020	12:00 - 12:50
	25 Je	02.04.2020	12:00 - 12:50
	26 Je	09.04.2020	12:00 - 12:50
	27 Je	16.04.2020	12:00 - 12:50
	28 Je	23.04.2020	12:00 - 12:50
	29 Je	30.04.2020	12:00 - 12:50
	30 Je	07.05.2020	12:00 - 12:50
	31 Je	14.05.2020	12:00 - 12:50
	32 Je	28.05.2020	12:00 - 12:50
	33 Je	04.06.2020	12:00 - 12:50
	34 Je	18.06.2020	12:00 - 12:50