



Pilates



Cours garanti

Description

Le Pilates est une méthode douce de remise en forme qui se pratique dans une ambiance calme et qui a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'alignement et la stabilité du corps. Elle a été mise au point par Joseph Pilates au début du XXème siècle. C'est de la gym fondamentale qui sollicitent les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des abdominaux et du dos (le long de la colonne vertébrale). Cette méthode permet d'acquérir une posture naturelle, une musculature ferme, une silhouette remodelée et une bonne mobilité articulaire.

Contenu

La technique prévoit huit points où mental et physique travaillent ensemble:

- mouvement global du corps
- respiration
- développement équilibré des muscles
- concentration
- contrôle
- barycentre
- précision
- rythme

Objectifs

. Approfondir les connaissances et la technique. . Apprendre à aller plus loin dans sa pratique. . Découvrir ou redécouvrir certains exercices.

Date

29.08.2019 - 19.12.2019 / E_1323541

Horaire

10:00 - 10:50 h

Jours

Je

Durée

17 Jours de cours. Total 17.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 229.50

Lieu du cours

Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	29.08.2019	10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Pilates



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Je	05.09.2019	10:00 - 10:50
	3 Je	12.09.2019	10:00 - 10:50
	4 Je	19.09.2019	10:00 - 10:50
	5 Je	26.09.2019	10:00 - 10:50
	6 Je	03.10.2019	10:00 - 10:50
	7 Je	10.10.2019	10:00 - 10:50
	8 Je	17.10.2019	10:00 - 10:50
	9 Je	24.10.2019	10:00 - 10:50
	10 Je	31.10.2019	10:00 - 10:50
	11 Je	07.11.2019	10:00 - 10:50
	12 Je	14.11.2019	10:00 - 10:50
	13 Je	21.11.2019	10:00 - 10:50
	14 Je	28.11.2019	10:00 - 10:50
	15 Je	05.12.2019	10:00 - 10:50
	16 Je	12.12.2019	10:00 - 10:50
	17 Je	19.12.2019	10:00 - 10:50