



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

18.09.2019 - 27.11.2019 / E_1325254

Horaire

19:00 - 19:50 h

Jours

Me

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 145.00

Lieu du cours

Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	18.09.2019	19:00 - 19:50
2 Me	25.09.2019	19:00 - 19:50
3 Me	02.10.2019	19:00 - 19:50
4 Me	09.10.2019	19:00 - 19:50

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



Yogalates



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Me	16.10.2019	19:00 - 19:50
	6 Me	23.10.2019	19:00 - 19:50
	7 Me	06.11.2019	19:00 - 19:50
	8 Me	13.11.2019	19:00 - 19:50
	9 Me	20.11.2019	19:00 - 19:50
	10 Me	27.11.2019	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Monthey

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

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

