



# 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 sollicite 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

21.09.2019 - 21.12.2019 / E\_1333776

### Horaire

11:15 - 12:05 h

### Jours

Sa

### Durée

14 Jours de cours. Total 14.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 189.00

### Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

### Dates

| Jour | Date       | Heures        |
|------|------------|---------------|
| 1 Sa | 21.09.2019 | 11:15 - 12:05 |

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Pilates



## Cours garanti

| Dates | Jour  | Date       | Heures        |
|-------|-------|------------|---------------|
|       | 2 Sa  | 28.09.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 3 Sa  | 05.10.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 4 Sa  | 12.10.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 5 Sa  | 19.10.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 6 Sa  | 26.10.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 7 Sa  | 02.11.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 8 Sa  | 09.11.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 9 Sa  | 16.11.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 10 Sa | 23.11.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 11 Sa | 30.11.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 12 Sa | 07.12.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 13 Sa | 14.12.2019 | 11:15 - 12:05 |
|       | 14 Sa | 21.12.2019 | 11:15 - 12:05 |