



# Pilates



## Cours garanti

### Description

L'entraînement physique selon la méthode Pilates est conçu pour favoriser le bien-être du corps dans sa globalité, physique et mental. Le but initial central est de stabiliser le bassin, puis vient une orientation idéale des articulations. Une pratique régulière de ces exercices permet d'obtenir un corps fort, résistant et souple, une posture optimale et une bonne coordination des mouvements quotidiens.

### Contenu

Une leçon comprend :

- des exercices de respiration et de mobilisation
- des exercices Pilates
- de la détente

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Apprendre les exercices Pilates
- Développer la force et la tension musculaire
- Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et une bonne tenue corporelle
- Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration

### Date

19.08.2019 - 20.01.2020 / E\_1338066

### Horaire

13:45 - 14:45 h

### Jours

Lu

### Durée

20 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 320.00

### Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	19.08.2019	13:45 - 14:45
2 Lu	26.08.2019	13:45 - 14:45

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Pilates



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
3 Lu	02.09.2019	13:45 - 14:45
4 Lu	09.09.2019	13:45 - 14:45
5 Lu	23.09.2019	13:45 - 14:45
6 Lu	30.09.2019	13:45 - 14:45
7 Lu	07.10.2019	13:45 - 14:45
8 Lu	14.10.2019	13:45 - 14:45
9 Lu	21.10.2019	13:45 - 14:45
10 Lu	28.10.2019	13:45 - 14:45
11 Lu	04.11.2019	13:45 - 14:45
12 Lu	11.11.2019	13:45 - 14:45
13 Lu	18.11.2019	13:45 - 14:45
14 Lu	25.11.2019	13:45 - 14:45
15 Lu	02.12.2019	13:45 - 14:45
16 Lu	09.12.2019	13:45 - 14:45
17 Lu	16.12.2019	13:45 - 14:45
18 Lu	06.01.2020	13:45 - 14:45
19 Lu	13.01.2020	13:45 - 14:45
20 Lu	20.01.2020	13:45 - 14:45

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS