



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

20.08.2019 - 21.01.2020 / E_1340732

Horaire

17:00 - 18:00 h

Jours

Ma

Durée

19 Jours de cours. Total 19.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 304.00

Lieu du cours

Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	20.08.2019	17:00 - 18:00
2 Ma	27.08.2019	17:00 - 18:00



Pilates



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
3 Ma	03.09.2019	17:00 - 18:00
4 Ma	10.09.2019	17:00 - 18:00
5 Ma	17.09.2019	17:00 - 18:00
6 Ma	24.09.2019	17:00 - 18:00
7 Ma	01.10.2019	17:00 - 18:00
8 Ma	22.10.2019	17:00 - 18:00
9 Ma	29.10.2019	17:00 - 18:00
10 Ma	05.11.2019	17:00 - 18:00
11 Ma	12.11.2019	17:00 - 18:00
12 Ma	19.11.2019	17:00 - 18:00
13 Ma	26.11.2019	17:00 - 18:00
14 Ma	03.12.2019	17:00 - 18:00
15 Ma	10.12.2019	17:00 - 18:00
16 Ma	17.12.2019	17:00 - 18:00
17 Ma	07.01.2020	17:00 - 18:00
18 Ma	14.01.2020	17:00 - 18:00
19 Ma	21.01.2020	17:00 - 18:00