



# Pilates débutant - Rabais 20%



## Cours garanti

### Description

La méthode Pilates est basée sur l'amélioration du rendement musculaire. Au travers d'une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus pour obtenir une musculature équilibrée. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicités dans l'exécution de chaque mouvement constitue la base de la technique.

### Contenu

- Exercices de respiration et de mobilisation
- Exercices de renforcement de différentes intensités
- Renforcement des muscles profonds et travail postural
- Allongement musculaire et relaxation

### Prérequis

Avoir des bases en pilates

### Objectifs

- Apprendre les exercices Pilates (différents niveaux)
- Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et la posture
- Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration
- Renforcer et détendre les différentes chaînes musculaires

### Date

28.01.2020 - 07.04.2020 / E\_1344772

### Horaire

16:30 - 17:20 h

### Jours

Ma

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	28.01.2020	16:30 - 17:20
2 Ma	04.02.2020	16:30 - 17:20
3 Ma	11.02.2020	16:30 - 17:20
4 Ma	25.02.2020	16:30 - 17:20

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Pilates débutant - Rabais 20%



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Ma	03.03.2020	16:30 - 17:20
	6 Ma	10.03.2020	16:30 - 17:20
	7 Ma	17.03.2020	16:30 - 17:20
	8 Ma	24.03.2020	16:30 - 17:20
	9 Ma	31.03.2020	16:30 - 17:20
	10 Ma	07.04.2020	16:30 - 17:20

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS