



Pilates (petit groupe)



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

15.11.2019 - 31.01.2020 / E_1367567

Horaire

09:30 - 10:30 h

Jours

Ve

Durée

11 Jours de cours. Total 11.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 220.00

Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	15.11.2019	09:30 - 10:30
2 Ve	22.11.2019	09:30 - 10:30

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Pilates (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Ve	29.11.2019	09:30 - 10:30
	4 Ve	06.12.2019	09:30 - 10:30
	5 Ve	13.12.2019	09:30 - 10:30
	6 Ve	20.12.2019	09:30 - 10:30
	7 Ve	03.01.2020	09:30 - 10:30
	8 Ve	10.01.2020	09:30 - 10:30
	9 Ve	17.01.2020	09:30 - 10:30
	10 Ve	24.01.2020	09:30 - 10:30
	11 Ve	31.01.2020	09:30 - 10:30