



# Pilates (petit groupe)



## Cours garanti

### Description

La méthode Pilates est conçue pour favoriser le bien-être du corps physique et mental. L'objectif est de renforcer le centre du corps pour une meilleure posture et un bon équilibre. Une pratique régulière de ces exercices augmente la résistance du corps, la souplesse et une bonne coordination des mouvements quotidiens.

### Contenu

- 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 résistance 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

11.11.2019 - 27.01.2020 / E\_1367996

### Horaire

20:00 - 21:00 h

### Jours

Lu

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 200.00

### Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	11.11.2019	20:00 - 21:00
2 Lu	18.11.2019	20:00 - 21:00
3 Lu	25.11.2019	20:00 - 21:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

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

école-club

MIGROS



# Pilates (petit groupe)



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Lu	02.12.2019	20:00 - 21:00
	5 Lu	09.12.2019	20:00 - 21:00
	6 Lu	16.12.2019	20:00 - 21:00
	7 Lu	06.01.2020	20:00 - 21:00
	8 Lu	13.01.2020	20:00 - 21:00
	9 Lu	20.01.2020	20:00 - 21:00
	10 Lu	27.01.2020	20:00 - 21:00