



Pilates avancé



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

11.11.2019 - 03.02.2020 / E_1374362

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Lu

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 Lu | 11.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 2 Lu | 18.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 3 Lu | 25.11.2019 | 18:00 - 18:50 |
| 4 Lu | 02.12.2019 | 18:00 - 18:50 |

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Pilates avancé



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|-------|------------|---------------|
| | 5 Lu | 09.12.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 6 Lu | 16.12.2019 | 18:00 - 18:50 |
| | 7 Lu | 13.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 8 Lu | 20.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 9 Lu | 27.01.2020 | 18:00 - 18:50 |
| | 10 Lu | 03.02.2020 | 18:00 - 18:50 |

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

