



Pilates

Description Cette méthode globale selon J. Pilates rééquilibre le corps et le renforce à partir de son centre. Vous apprenez comment vous pouvez optimiser votre maintien corporel et comment vous pouvez coordonner vos mouvements quotidiens. Des spécialistes diplômés vous apprennent les exercices de façon que vous puissiez également les exécuter de manière autonome. Vous dirigez votre concentration vers le milieu du corps - le centre - en ayant pour but de renforcer votre musculature profonde et de stimuler votre mobilité. Le cours convient tant à des débutantes qu'à des sportifs de niveau supérieur.

Contenu

- Exercices Pilates
- Techniques de détente
- Exercices respiratoires
- Mobilisations

Prérequis Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible Adultes

Objectifs

- Vous vous familiarisez avec la méthode globale selon Joseph Pilates.
- Vous faites les exercices Pilates avec différents degrés de difficulté («mat-training») et apprenez à les exécuter de manière autonome.
- Vous améliorez votre perception corporelle et votre maintien.
- Vous renforcez votre musculature profonde.

Date 03.03.2020 - 16.06.2020 / E_1381717

Horaire 12:10 - 13:00 h

Jours Ma

Durée 16 Jours de cours. Total 16.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 232.00

Lieu du cours Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

Ecole-club Migros Sion Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion
eclub.sion@migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Pilates

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	03.03.2020	12:10 - 13:00
	2 Ma	10.03.2020	12:10 - 13:00
	3 Ma	17.03.2020	12:10 - 13:00
	4 Ma	24.03.2020	12:10 - 13:00
	5 Ma	31.03.2020	12:10 - 13:00
	6 Ma	07.04.2020	12:10 - 13:00
	7 Ma	14.04.2020	12:10 - 13:00
	8 Ma	21.04.2020	12:10 - 13:00
	9 Ma	28.04.2020	12:10 - 13:00
	10 Ma	05.05.2020	12:10 - 13:00
	11 Ma	12.05.2020	12:10 - 13:00
	12 Ma	19.05.2020	12:10 - 13:00
	13 Ma	26.05.2020	12:10 - 13:00
	14 Ma	02.06.2020	12:10 - 13:00
	15 Ma	09.06.2020	12:10 - 13:00
	16 Ma	16.06.2020	12:10 - 13:00