



# Pilates



## 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

27.01.2020 - 27.01.2020 / E\_1388844

### Horaire

17:30 - 18:30 h

### Jours

Lu

### Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 16.00

### Lieu du cours

Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	27.01.2020	17:30 - 18:30