



Pilates-Yoga - PiYo



Cours garanti

Description

Le PiYo est un mélange de deux disciplines qui peut être pratiqué par tous et à tout âge. Il affine et tonifie la silhouette, améliore les dysfonctionnements, corrige les mauvaises habitudes posturales et harmonise le corps et l'esprit.

Contenu

- Exercices de Pilates et de Yoga
- Travail sur la respiration
- Renforcement musculaire avec ou sans engins
- Exercices de souplesse et d'équilibre
- Relaxation

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Tout public

Objectifs

- Apprendre les postures du Pilates et du Yoga et la respiration adaptée à ces disciplines
- Tonifier et affiner la silhouette
- Améliorer sa souplesse
- Retrouver un équilibre physique et mental

Informations supplémentaires

A apporter: un linge et une boisson

Date

09.01.2020 - 12.03.2020 / E_1389493

Horaire

19:00 - 20:00 h

Jours

Je

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 160.00

Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	09.01.2020	19:00 - 20:00

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-Yoga - PiYo



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Je	16.01.2020	19:00 - 20:00
	3 Je	23.01.2020	19:00 - 20:00
	4 Je	30.01.2020	19:00 - 20:00
	5 Je	06.02.2020	19:00 - 20:00
	6 Je	13.02.2020	19:00 - 20:00
	7 Je	20.02.2020	19:00 - 20:00
	8 Je	27.02.2020	19:00 - 20:00
	9 Je	05.03.2020	19:00 - 20:00
	10 Je	12.03.2020	19:00 - 20:00

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