



Pilates (petit groupe)

Description	L'entraînement physique selon la méthode Pilates est conçu pour favoriser le bien-être du corps dans sa globalité, physique et mental. Le but initial central est de stabiliser le bassin, puis vient une orientation idéale des articulations. Une pratique régulière de ces exercices permet d'obtenir un corps fort, résistant et souple, une posture optimale et une bonne coordination des mouvements quotidiens.		
Contenu	Une leçon comprend : <ul style="list-style-type: none">• des exercices de respiration et de mobilisation• des exercices Pilates• de la détente		
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.		
Groupe cible	Adultes		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les exercices Pilates• Développer la force et la tension 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	30.01.2020 - 02.04.2020 / E_1391112		
Horaire	18:00 - 19:00 h		
Jours	Je		
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 200.00		
Lieu du cours	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	30.01.2020	18:00 - 19:00
	2 Je	06.02.2020	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Pilates (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Je	13.02.2020	18:00 - 19:00
	4 Je	20.02.2020	18:00 - 19:00
	5 Je	27.02.2020	18:00 - 19:00
	6 Je	05.03.2020	18:00 - 19:00
	7 Je	12.03.2020	18:00 - 19:00
	8 Je	19.03.2020	18:00 - 19:00
	9 Je	26.03.2020	18:00 - 19:00
	10 Je	02.04.2020	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

