



Pilates énergétique



Cours garanti

Description

Ce cours vous propose un mélange de Pilates et de Qi Gong. Grâce à un travail en profondeur et complet du corps, retrouvez l'énergie qui vous habite.

Contenu

- exercices de Pilates et de Qi Gong
- exercices de respiration et d'équilibre
- renforcement musculaire
- détente du corps et de l'esprit

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Apprendre les exercices de base du Pilates en les associant aux enchaînements du Qi Gong
- Développer la force, l'équilibre et le bien-être
- Améliorer la respiration profonde et la capacité de concentration

Attestation

Aucun

Date

27.01.2020 - 29.06.2020 / E_1394245

Horaire

12:15 - 13:15 h

Jours

Lu

Durée

21 Jours de cours. Total 21.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 336.00

Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	27.01.2020	12:15 - 13:15
2 Lu	03.02.2020	12:15 - 13:15
3 Lu	10.02.2020	12:15 - 13:15
4 Lu	17.02.2020	12:15 - 13:15

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 énergétique



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Lu	24.02.2020	12:15 - 13:15
	6 Lu	02.03.2020	12:15 - 13:15
	7 Lu	09.03.2020	12:15 - 13:15
	8 Lu	16.03.2020	12:15 - 13:15
	9 Lu	23.03.2020	12:15 - 13:15
	10 Lu	30.03.2020	12:15 - 13:15
	11 Lu	06.04.2020	12:15 - 13:15
	12 Lu	20.04.2020	12:15 - 13:15
	13 Lu	27.04.2020	12:15 - 13:15
	14 Lu	04.05.2020	12:15 - 13:15
	15 Lu	11.05.2020	12:15 - 13:15
	16 Lu	18.05.2020	12:15 - 13:15
	17 Lu	25.05.2020	12:15 - 13:15
	18 Lu	08.06.2020	12:15 - 13:15
	19 Lu	15.06.2020	12:15 - 13:15
	20 Lu	22.06.2020	12:15 - 13:15
	21 Lu	29.06.2020	12:15 - 13:15

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