



Pilates débutant

Description	La méthode Pilates est basée sur l'amélioration du rendement musculaire. Au travers d'une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus pour obtenir une musculature équilibrée. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicités dans l'exécution de chaque mouvement constitue la base de la technique.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de respiration et de mobilisation• Exercices de renforcement de différentes intensités• Renforcement des muscles profonds et travail postural• Allongement musculaire et relaxation
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les exercices Pilates (différents niveaux)• Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et la posture• Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration• Renforcer et détendre les différentes chaînes musculaires
Date	13.10.2020 - 15.12.2020 / E_1396063
Horaire	20:30 - 21:20 h
Jours	Ma
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 180.00
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	13.10.2020	20:30 - 21:20
	2 Ma	20.10.2020	20:30 - 21:20
	3 Ma	27.10.2020	20:30 - 21:20
	4 Ma	03.11.2020	20:30 - 21:20

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Pilates débutant

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Ma	10.11.2020	20:30 - 21:20
	6 Ma	17.11.2020	20:30 - 21:20
	7 Ma	24.11.2020	20:30 - 21:20
	8 Ma	01.12.2020	20:30 - 21:20
	9 Ma	08.12.2020	20:30 - 21:20
	10 Ma	15.12.2020	20:30 - 21:20

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

