



Pilates (petit groupe)



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

05.02.2020 - 08.04.2020 / E_1397258

Horaire

19:30 - 20:30 h

Jours

Me

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 200.00

Lieu du cours

Toula 20, 1630 Bulle

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	05.02.2020	19:30 - 20:30
2 Me	12.02.2020	19:30 - 20:30
3 Me	19.02.2020	19:30 - 20:30

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

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

école-club

MIGROS



Pilates (petit groupe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Me	26.02.2020	19:30 - 20:30
	5 Me	04.03.2020	19:30 - 20:30
	6 Me	11.03.2020	19:30 - 20:30
	7 Me	18.03.2020	19:30 - 20:30
	8 Me	25.03.2020	19:30 - 20:30
	9 Me	01.04.2020	19:30 - 20:30
	10 Me	08.04.2020	19:30 - 20:30

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

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

école-club

MIGROS