



Pilates



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

16.09.2020 - 18.11.2020 / E_1411353

Horaire

19:00 - 20:00 h

Jours

Me

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 Me	16.09.2020	19:00 - 20:00
2 Me	23.09.2020	19:00 - 20:00
3 Me	30.09.2020	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





Pilates



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Me	07.10.2020	19:00 - 20:00
	5 Me	14.10.2020	19:00 - 20:00
	6 Me	21.10.2020	19:00 - 20:00
	7 Me	28.10.2020	19:00 - 20:00
	8 Me	04.11.2020	19:00 - 20:00
	9 Me	11.11.2020	19:00 - 20:00
	10 Me	18.11.2020	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