



# Pilates



## Cours garanti

### Description

Cette méthode globale selon J. Pilates rééquilibre le corps et le renforce à partir de son centre. Vous apprenez comment vous pouvez optimiser votre maintien corporel et comment vous pouvez coordonner vos mouvements quotidiens. Des spécialistes diplômés vous apprennent les exercices de façon que vous puissiez également les exécuter de manière autonome. Vous dirigez votre concentration vers le milieu du corps - le centre - en ayant pour but de renforcer votre musculature profonde et de stimuler votre mobilité. Le cours convient tant à des débutantes qu'à des sportifs de niveau supérieur.

### Contenu

- Exercices Pilates
- Techniques de détente
- Exercices respiratoires
- Mobilisations

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Vous vous familiarisez avec la méthode globale selon Joseph Pilates.
- Vous faites les exercices Pilates avec différents degrés de difficulté («mat-training») et apprenez à les exécuter de manière autonome.
- Vous améliorez votre perception corporelle et votre maintien.
- Vous renforcez votre musculature profonde.

### Date

28.08.2020 - 18.06.2021 / E\_1434960

### Horaire

09:15 - 10:05 h

### Jours

Ve

### Durée

40 Jours de cours. Total 40.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 580.00

### Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

### Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migros.ch](mailto:eclub.sion@migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Pilates



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	28.08.2020	09:15 - 10:05
	2 Ve	04.09.2020	09:15 - 10:05
	3 Ve	11.09.2020	09:15 - 10:05
	4 Ve	18.09.2020	09:15 - 10:05
	5 Ve	25.09.2020	09:15 - 10:05
	6 Ve	02.10.2020	09:15 - 10:05
	7 Ve	09.10.2020	09:15 - 10:05
	8 Ve	16.10.2020	09:15 - 10:05
	9 Ve	23.10.2020	09:15 - 10:05
	10 Ve	30.10.2020	09:15 - 10:05
	11 Ve	06.11.2020	09:15 - 10:05
	12 Ve	13.11.2020	09:15 - 10:05
	13 Ve	20.11.2020	09:15 - 10:05
	14 Ve	27.11.2020	09:15 - 10:05
	15 Ve	04.12.2020	09:15 - 10:05
	16 Ve	11.12.2020	09:15 - 10:05
	17 Ve	18.12.2020	09:15 - 10:05
	18 Ve	08.01.2021	09:15 - 10:05
	19 Ve	15.01.2021	09:15 - 10:05
	20 Ve	22.01.2021	09:15 - 10:05
	21 Ve	29.01.2021	09:15 - 10:05
	22 Ve	05.02.2021	09:15 - 10:05
	23 Ve	12.02.2021	09:15 - 10:05
	24 Ve	19.02.2021	09:15 - 10:05
	25 Ve	26.02.2021	09:15 - 10:05
	26 Ve	05.03.2021	09:15 - 10:05
	27 Ve	12.03.2021	09:15 - 10:05
	28 Ve	26.03.2021	09:15 - 10:05
	29 Ve	02.04.2021	09:15 - 10:05
	30 Ve	09.04.2021	09:15 - 10:05



# Pilates



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
31 Ve	16.04.2021	09:15 - 10:05
32 Ve	23.04.2021	09:15 - 10:05
33 Ve	30.04.2021	09:15 - 10:05
34 Ve	07.05.2021	09:15 - 10:05
35 Ve	14.05.2021	09:15 - 10:05
36 Ve	21.05.2021	09:15 - 10:05
37 Ve	28.05.2021	09:15 - 10:05
38 Ve	04.06.2021	09:15 - 10:05
39 Ve	11.06.2021	09:15 - 10:05
40 Ve	18.06.2021	09:15 - 10:05