



# 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

02.09.2020 - 20.01.2021 / E\_1437023

### Horaire

12:05 - 13:05 h

### Jours

Me

### Durée

20 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 320.00

### Lieu du cours

Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

### Dates

| Jour | Date       | Heures        |
|------|------------|---------------|
| 1 Me | 02.09.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 2 Me | 09.09.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 3 Me | 16.09.2020 | 12:05 - 13:05 |



# Pilates



## Cours garanti

### Dates

| Jour  | Date       | Heures        |
|-------|------------|---------------|
| 4 Me  | 23.09.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 5 Me  | 30.09.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 6 Me  | 07.10.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 7 Me  | 14.10.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 8 Me  | 21.10.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 9 Me  | 28.10.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 10 Me | 04.11.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 11 Me | 11.11.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 12 Me | 18.11.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 13 Me | 25.11.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 14 Me | 02.12.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 15 Me | 09.12.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 16 Me | 16.12.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 17 Me | 23.12.2020 | 12:05 - 13:05 |
| 18 Me | 06.01.2021 | 12:05 - 13:05 |
| 19 Me | 13.01.2021 | 12:05 - 13:05 |
| 20 Me | 20.01.2021 | 12:05 - 13:05 |