



Pilates Stretch-eze (petit groupe)

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 15.10.2020 - 21.01.2021 / E_1437047

Horaire 18:00 - 19:00 h

Jours Je

Durée 13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 260.00

Lieu du cours Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	15.10.2020	18:00 - 19:00
	2 Je	22.10.2020	18:00 - 19:00
	3 Je	29.10.2020	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

école-club

MIGROS



Pilates Stretch-eze (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	05.11.2020	18:00 - 19:00
	5 Je	12.11.2020	18:00 - 19:00
	6 Je	19.11.2020	18:00 - 19:00
	7 Je	26.11.2020	18:00 - 19:00
	8 Je	03.12.2020	18:00 - 19:00
	9 Je	10.12.2020	18:00 - 19:00
	10 Je	17.12.2020	18:00 - 19:00
	11 Je	07.01.2021	18:00 - 19:00
	12 Je	14.01.2021	18:00 - 19:00
	13 Je	21.01.2021	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

école-club

MIGROS