



Pilates (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 04.11.2020 - 13.01.2021 / E_1441630

Horaire 12:15 - 13:15 h

Jours Me

Durée 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 200.00

Lieu du cours Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	04.11.2020	12:15 - 13:15
	2 Me	11.11.2020	12:15 - 13:15
	3 Me	18.11.2020	12:15 - 13:15

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



Pilates (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Me	25.11.2020	12:15 - 13:15
	5 Me	02.12.2020	12:15 - 13:15
	6 Me	09.12.2020	12:15 - 13:15
	7 Me	16.12.2020	12:15 - 13:15
	8 Me	23.12.2020	12:15 - 13:15
	9 Me	06.01.2021	12:15 - 13:15
	10 Me	13.01.2021	12:15 - 13:15

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

