



# Pilates-Yoga - PiYo (petit groupe)

<b>Description</b>	Le PiYo est un mélange de deux disciplines qui peut être pratiqué par tous et à tout âge. Il affine et tonifie la silhouette, améliore les dysfonctionnements, corrige les mauvaises habitudes posturales et harmonise le corps et l'esprit.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de Pilates et de Yoga</li><li>• Travail sur la respiration</li><li>• Renforcement musculaire avec ou sans engins</li><li>• Exercices de souplesse et d'équilibre</li><li>• Relaxation</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Aucun		
<b>Groupe cible</b>	Tout public		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les postures du Pilates et du Yoga et la respiration adaptée à ces disciplines</li><li>• Tonifier et affiner la silhouette</li><li>• Améliorer sa souplesse</li><li>• Retrouver un équilibre physique et mental</li></ul>		
<b>Informations supplémentaires</b>	A apporter: un linge et une boisson		
<b>Date</b>	03.11.2020 - 19.01.2021 / E_1445348		
<b>Horaire</b>	18:30 - 19:30 h		
<b>Jours</b>	Ma		
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 200.00		
<b>Lieu du cours</b>	Toula 20, 1630 Bulle		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	03.11.2020	18:30 - 19:30

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Pilates-Yoga - PiYo (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Ma	10.11.2020	18:30 - 19:30
	3 Ma	17.11.2020	18:30 - 19:30
	4 Ma	24.11.2020	18:30 - 19:30
	5 Ma	01.12.2020	18:30 - 19:30
	6 Ma	15.12.2020	18:30 - 19:30
	7 Ma	22.12.2020	18:30 - 19:30
	8 Ma	05.01.2021	18:30 - 19:30
	9 Ma	12.01.2021	18:30 - 19:30
	10 Ma	19.01.2021	18:30 - 19:30

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

