



# 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>	04.11.2020 - 13.01.2021 / E_1458216		
<b>Horaire</b>	10:30 - 11:30 h		
<b>Jours</b>	Me		
<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>	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Me	04.11.2020	10:30 - 11:30

**Ecole-club Migros Fribourg** Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

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

école-club

MIGROS



# Pilates-Yoga - PiYo (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Me	11.11.2020	10:30 - 11:30
	3 Me	18.11.2020	10:30 - 11:30
	4 Me	25.11.2020	10:30 - 11:30
	5 Me	02.12.2020	10:30 - 11:30
	6 Me	09.12.2020	10:30 - 11:30
	7 Me	16.12.2020	10:30 - 11:30
	8 Me	23.12.2020	10:30 - 11:30
	9 Me	06.01.2021	10:30 - 11:30
	10 Me	13.01.2021	10:30 - 11:30

**Ecole-club Migros Fribourg**

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

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

**école-club**

**MIGROS**