



# Pilates

<b>Description</b>	Le Pilates est une méthode douce de remise en forme qui se pratique dans une ambiance calme et qui a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'alignement et la stabilité du corps. Elle a été mise au point par Joseph Pilates au début du XXème siècle. C'est de la gym fondamentale qui sollicitent les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des abdominaux et du dos (le long de la colonne vertébrale). Cette méthode permet d'acquérir une posture naturelle, une musculature ferme, une silhouette remodelée et une bonne mobilité articulaire.		
<b>Contenu</b>	La technique prévoit huit points où mental et physique travaillent ensemble: <ul style="list-style-type: none"><li>● mouvement global du corps</li><li>● respiration</li><li>● développement équilibré des muscles</li><li>● concentration</li><li>● contrôle</li><li>● barycentre</li><li>● précision</li><li>● rythme</li></ul>		
<b>Objectifs</b>	. Approfondir les connaissances et la technique. . Apprendre à aller plus loin dans sa pratique. . Découvrir ou redécouvrir certains exercices.		
<b>Date</b>	25.03.2021 - 30.06.2021 / E_1460982		
<b>Horaire</b>	10:00 - 10:50 h		
<b>Jours</b>	Me;Je* (* Jours de cours principaux avec exceptions)		
<b>Durée</b>	13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 175.50		
<b>Lieu du cours</b>	Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Je	25.03.2021	10:00 - 10:50

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Pilates

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	2 Je	01.04.2021	10:00 - 10:50
	3 Je	15.04.2021	10:00 - 10:50
	4 Je	22.04.2021	10:00 - 10:50
	5 Je	29.04.2021	10:00 - 10:50
	6 Je	06.05.2021	10:00 - 10:50
	7 Je	20.05.2021	10:00 - 10:50
	8 Je	27.05.2021	10:00 - 10:50
	9 Je	03.06.2021	10:00 - 10:50
	10 Je	10.06.2021	10:00 - 10:50
	11 Je	17.06.2021	10:00 - 10:50
	12 Je	24.06.2021	10:00 - 10:50
	13 Me	30.06.2021	10:00 - 10:50

**Ecole-club Migros Nyon**

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

