



# 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** 12.03.2021 - 28.05.2021 / E\_1463682

**Horaire** 12:15 - 13:15 h

**Jours** Ve

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

**Ecolage** CHF 200.00

**Lieu du cours** Toula 20, 1630 Bulle

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	12.03.2021	12:15 - 13:15
	2 Ve	19.03.2021	12:15 - 13:15
	3 Ve	26.03.2021	12:15 - 13:15

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

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

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

école-club

MIGROS



# Pilates (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Ve	09.04.2021	12:15 - 13:15
	5 Ve	16.04.2021	12:15 - 13:15
	6 Ve	23.04.2021	12:15 - 13:15
	7 Ve	30.04.2021	12:15 - 13:15
	8 Ve	07.05.2021	12:15 - 13:15
	9 Ve	21.05.2021	12:15 - 13:15
	10 Ve	28.05.2021	12:15 - 13:15

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)

