



# Pilates avancé - Rabais 20%

<b>Description</b>	La méthode Pilates est basée sur l'amélioration du rendement musculaire. Au travers d'une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus pour obtenir une musculature équilibrée. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicités dans l'exécution de chaque mouvement constitue la base de la technique.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de respiration et de mobilisation</li><li>• Exercices de renforcement de différentes intensités</li><li>• Renforcement des muscles profonds et travail postural</li><li>• Allongement musculaire et relaxation</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Avoir des bases en pilates
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les exercices Pilates (différents niveaux)</li><li>• Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et la posture</li><li>• Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration</li><li>• Renforcer et détendre les différentes chaînes musculaires</li></ul>
<b>Date</b>	07.01.2021 - 18.03.2021 / E_1468446
<b>Horaire</b>	17:30 - 18:20 h
<b>Jours</b>	Je
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Je	07.01.2021	17:30 - 18:20
	2 Je	14.01.2021	17:30 - 18:20
	3 Je	21.01.2021	17:30 - 18:20
	4 Je	28.01.2021	17:30 - 18:20

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Pilates avancé - Rabais 20%

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	5 Je	04.02.2021	17:30 - 18:20
	6 Je	11.02.2021	17:30 - 18:20
	7 Je	18.02.2021	17:30 - 18:20
	8 Je	04.03.2021	17:30 - 18:20
	9 Je	11.03.2021	17:30 - 18:20
	10 Je	18.03.2021	17:30 - 18:20

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS