



Pilates



Cours garanti

Description

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.

Contenu

La technique prévoit huit points où mental et physique travaillent ensemble:

- mouvement global du corps
- respiration
- développement équilibré des muscles
- concentration
- contrôle
- barycentre
- précision
- rythme

Objectifs

- . Approfondir les connaissances et la technique.
- . Apprendre à aller plus loin dans sa pratique.
- . Découvrir ou redécouvrir certains exercices.

Informations supplémentaires

Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.

Date

dès 30.04.2021 / E_1476311

Horaire

12:30 - 13:20 h

Jours

Ve

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Pilates



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

1 Ve	30.04.2021	12:30 - 13:20
2 Ve	07.05.2021	12:30 - 13:20
3 Ve	14.05.2021	12:30 - 13:20
4 Ve	21.05.2021	12:30 - 13:20
5 Ve	28.05.2021	12:30 - 13:20
6 Ve	04.06.2021	12:30 - 13:20
7 Ve	11.06.2021	12:30 - 13:20
8 Ve	18.06.2021	12:30 - 13:20
9 Ve	25.06.2021	12:30 - 13:20
10 Ve	02.07.2021	12:30 - 13:20