



Gymnastique douce



Cours garanti

Description

Pour commencer ou recommencer à "faire de la gym" en douceur, sans douleur, en confiance après un accident, un accouchement ou une bonne résolution !

Contenu

Tenue Souple, ample, confortable, chaude. Des chaussures de gym non-glissantes (semelles noires exclues) soutenant la voûte plantaire et les chevilles sont recommandées. Une serviette pour le visage et les mains que l'on pose au sol est indispensable. Durée 50 minutes

Objectifs

Mélange de stretching, de tonification musculaire douce, de mouvements tirés de la méthode de Joseph Pilates, d'exercices de Yoga, de Tai-Chi. Le rythme est lent, les mouvements sont démontrés, expliqués en mettant en avant le placement du corps. Le passé d'exercices ainsi que l'âge des élèves sont pris en compte.

Informations supplémentaires

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

Date

dès 08.07.2021 / E_1500133

Horaire

09:30 - 10:20 h

Jours

Je

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	08.07.2021	09:30 - 10:20
2 Je	15.07.2021	09:30 - 10:20
3 Je	22.07.2021	09:30 - 10:20
4 Je	29.07.2021	09:30 - 10:20
5 Je	05.08.2021	09:30 - 10:20
6 Je	12.08.2021	09:30 - 10:20
7 Je	19.08.2021	09:30 - 10:20

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





Gymnastique douce



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

8 Je

26.08.2021

09:30 - 10:20

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