



Découverte du Pilates (petit groupe)

Description	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.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de respiration et de mobilisation• Exercices de renforcement de différentes intensités• Renforcement des muscles profonds et travail postural• Allongement musculaire et relaxation		
Prérequis	Aucun.		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Se familiariser avec la méthode Pilates• Apprendre les exercices Pilates de base• Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et la posture• Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration• Renforcer et détendre les différentes chaînes musculaires		
Date	13.11.2021 - 13.11.2021 / E_1512901		
Horaire	09:00 - 10:15 h		
Jours	Sa		
Durée	1 Jours de cours. Total 1.50 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 50.00		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	13.11.2021	09:00 - 10:15

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

