



# Fit Yoga - pound (petit groupe) / cours d'été

<b>Description</b>	Ce cours est inspiré du Hatha Yoga traditionnel. Modifié et rendu plus dynamique, il propose essentiellement des postures et enchaînement clefs sans aborder l'aspect spirituel de cette pratique. Vous gagnez ainsi en souplesse et harmonisez votre silhouette. Un cours idéal pour ceux qui pratiquent le fitness et désirent se relaxer grâce à la respiration et la relaxation propre au Yoga.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de souplesse</li><li>• Travail musculaire et d'endurance</li><li>• Exercices de respiration sur des postures dynamiques ou stationnaires</li><li>• Relaxation</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Aucun		
<b>Groupe cible</b>	Tout public		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Améliorer sa souplesse</li><li>• Tonifier sa musculature</li><li>• Augmenter sa capacité respiratoire</li><li>• Travailler l'équilibre et la posture</li><li>• Apprendre à se relaxer</li></ul>		
<b>Attestation</b>	Aucun		
<b>Date</b>	14.07.2021 - 15.07.2021 / E_1513252		
<b>Horaire</b>	12:15 - 13:15 h		
<b>Jours</b>	Me;Je		
<b>Durée</b>	2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 40.00		
<b>Lieu du cours</b>	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Fit Yoga - pound (petit groupe) / cours d'été

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Me	14.07.2021	12:15 - 13:15
	2 Je	15.07.2021	12:15 - 13:15

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

