



# Pilates



## Cours garanti

### Description

Cette méthode globale selon J. Pilates rééquilibre le corps et le renforce à partir de son centre. Vous apprenez comment vous pouvez optimiser votre maintien corporel et comment vous pouvez coordonner vos mouvements quotidiens. Des spécialistes diplômés vous apprennent les exercices de façon que vous puissiez également les exécuter de manière autonome. Vous dirigez votre concentration vers le milieu du corps - le centre - en ayant pour but de renforcer votre musculature profonde et de stimuler votre mobilité. Le cours convient tant à des débutantes qu'à des sportifs de niveau supérieur.

### Contenu

- Exercices Pilates
- Techniques de détente
- Exercices respiratoires
- Mobilisations

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- Vous vous familiarisez avec la méthode globale selon Joseph Pilates.
- Vous faites les exercices Pilates avec différents degrés de difficulté («mat-training») et apprenez à les exécuter de manière autonome.
- Vous améliorez votre perception corporelle et votre maintien.
- Vous renforcez votre musculature profonde.

### Date

19.08.2021 - 23.06.2022 / E\_1518481

### Horaire

17:00 - 17:50 h

### Jours

Je

### Durée

41 Jours de cours. Total 41.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 594.50

### Lieu du cours

Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

### Dates

#### Jour

#### Date

#### Heures

### Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Pilates



## Cours garanti

### Dates

### Jour

### Date

### Heures

1 Je	19.08.2021	17:00 - 17:50
2 Je	26.08.2021	17:00 - 17:50
3 Je	02.09.2021	17:00 - 17:50
4 Je	09.09.2021	17:00 - 17:50
5 Je	16.09.2021	17:00 - 17:50
6 Je	23.09.2021	17:00 - 17:50
7 Je	30.09.2021	17:00 - 17:50
8 Je	07.10.2021	17:00 - 17:50
9 Je	14.10.2021	17:00 - 17:50
10 Je	21.10.2021	17:00 - 17:50
11 Je	28.10.2021	17:00 - 17:50
12 Je	04.11.2021	17:00 - 17:50
13 Je	11.11.2021	17:00 - 17:50
14 Je	18.11.2021	17:00 - 17:50
15 Je	25.11.2021	17:00 - 17:50
16 Je	02.12.2021	17:00 - 17:50
17 Je	09.12.2021	17:00 - 17:50
18 Je	16.12.2021	17:00 - 17:50
19 Je	23.12.2021	17:00 - 17:50
20 Je	13.01.2022	17:00 - 17:50
21 Je	20.01.2022	17:00 - 17:50
22 Je	27.01.2022	17:00 - 17:50
23 Je	03.02.2022	17:00 - 17:50
24 Je	10.02.2022	17:00 - 17:50
25 Je	17.02.2022	17:00 - 17:50
26 Je	24.02.2022	17:00 - 17:50
27 Je	03.03.2022	17:00 - 17:50
28 Je	10.03.2022	17:00 - 17:50
29 Je	17.03.2022	17:00 - 17:50
30 Je	24.03.2022	17:00 - 17:50



# Pilates



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	31 Je	31.03.2022	17:00 - 17:50
	32 Je	07.04.2022	17:00 - 17:50
	33 Je	14.04.2022	17:00 - 17:50
	34 Je	21.04.2022	17:00 - 17:50
	35 Je	28.04.2022	17:00 - 17:50
	36 Je	05.05.2022	17:00 - 17:50
	37 Je	12.05.2022	17:00 - 17:50
	38 Je	19.05.2022	17:00 - 17:50
	39 Je	02.06.2022	17:00 - 17:50
	40 Je	09.06.2022	17:00 - 17:50
	41 Je	23.06.2022	17:00 - 17:50