



Pilates



Cours garanti

Description

La méthode Pilates est conçue pour favoriser le bien-être du corps physique et mental. L'objectif est de renforcer le centre du corps pour une meilleure posture et un bon équilibre. Une pratique régulière de ces exercices augmente la résistance du corps, la souplesse et une bonne coordination des mouvements quotidiens.

Contenu

- des exercices de respiration et de mobilisation
- des exercices Pilates
- de la détente

Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Apprendre les exercices Pilates
- Développer la force et la résistance musculaire
- Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et une bonne tenue corporelle
- Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration

Date

27.01.2022 - 30.06.2022 / E_1568568

Horaire

09:30 - 10:30 h

Jours

Je

Durée

19 Jours de cours. Total 19.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 304.00

Lieu du cours

Salle de spectacle Savagnier, Corbes 7, 2065 Savagnier

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	27.01.2022	09:30 - 10:30
2 Je	03.02.2022	09:30 - 10:30
3 Je	10.02.2022	09:30 - 10:30

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Pilates



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	17.02.2022	09:30 - 10:30
	5 Je	24.02.2022	09:30 - 10:30
	6 Je	10.03.2022	09:30 - 10:30
	7 Je	17.03.2022	09:30 - 10:30
	8 Je	24.03.2022	09:30 - 10:30
	9 Je	31.03.2022	09:30 - 10:30
	10 Je	07.04.2022	09:30 - 10:30
	11 Je	28.04.2022	09:30 - 10:30
	12 Je	05.05.2022	09:30 - 10:30
	13 Je	12.05.2022	09:30 - 10:30
	14 Je	19.05.2022	09:30 - 10:30
	15 Je	02.06.2022	09:30 - 10:30
	16 Je	09.06.2022	09:30 - 10:30
	17 Je	16.06.2022	09:30 - 10:30
	18 Je	23.06.2022	09:30 - 10:30
	19 Je	30.06.2022	09:30 - 10:30

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS