



Pilates (petit groupe)



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

06.04.2022 - 29.06.2022 / E_1586937

Horaire

12:05 - 13:05 h

Jours

Me

Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 260.00

Lieu du cours

Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	06.04.2022	12:05 - 13:05
2 Me	13.04.2022	12:05 - 13:05
3 Me	20.04.2022	12:05 - 13:05



Pilates (petit groupe)



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
4 Me	27.04.2022	12:05 - 13:05
5 Me	04.05.2022	12:05 - 13:05
6 Me	11.05.2022	12:05 - 13:05
7 Me	18.05.2022	12:05 - 13:05
8 Me	25.05.2022	12:05 - 13:05
9 Me	01.06.2022	12:05 - 13:05
10 Me	08.06.2022	12:05 - 13:05
11 Me	15.06.2022	12:05 - 13:05
12 Me	22.06.2022	12:05 - 13:05
13 Me	29.06.2022	12:05 - 13:05