



# Pilates (petit groupe) / Cours d'été

<b>Description</b>	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.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices Pilates</li><li>• Techniques de détente</li><li>• Exercices respiratoires</li><li>• Mobilisations</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.		
<b>Groupe cible</b>	Adultes		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous vous familiarisez avec la méthode globale selon Joseph Pilates.</li><li>• Vous faites les exercices Pilates avec différents degrés de difficulté («mat-training») et apprenez à les exécuter de manière autonome.</li><li>• Vous améliorez votre perception corporelle et votre maintien.</li><li>• Vous renforcez votre musculature profonde.</li></ul>		
<b>Date</b>	04.07.2022 - 04.07.2022 / E_1593555		
<b>Horaires</b>	09:00 - 09:50 h		
<b>Jours</b>	Lu		
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 20.00		
<b>Lieu du cours</b>	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>

**Ecole-club Migros Martigny** Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1  
1920 Martigny

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





# Pilates (petit groupe) / Cours d'été

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Lu	04.07.2022	09:00 - 09:50

**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