



Pilates (petit groupe) / Cours d'été

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	<ul style="list-style-type: none">• Exercices Pilates• Techniques de détente• Exercices respiratoires• Mobilisations		
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.		
Groupe cible	Adultes		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• 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	25.07.2022 - 25.07.2022 / E_1593559		
Horaire	09:00 - 09:50 h		
Jours	Lu		
Durée	1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 20.00		
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
ecole-club.ch





Pilates (petit groupe) / Cours d'été

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	25.07.2022	09:00 - 09:50

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS