



Pilates-Yoga - PiYo (petit groupe) / Cours d'été

Description	Le PiYo est un mélange de deux disciplines qui peut être pratiqué par tous et à tout âge. Il affine et tonifie la silhouette, améliore les dysfonctionnements, corrige les mauvaises habitudes posturales et harmonise le corps et l'esprit.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de Pilates et de Yoga• Travail sur la respiration• Renforcement musculaire avec ou sans engins• Exercices de souplesse et d'équilibre• Relaxation
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les postures du Pilates et du Yoga et la respiration adaptée à ces disciplines• Tonifier et affiner la silhouette• Améliorer sa souplesse• Retrouver un équilibre physique et mental
Informations supplémentaires	A apporter: un linge et une boisson
Date	16.08.2022 - 19.08.2022 / E_1599187
Horaire	17:00 - 18:00 h
Jours	Ma;Me;Je;Ve
Durée	4 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 80.00 Inscription par leçon possible
Lieu du cours	Toula 20, 1630 Bulle
Dates	Jour Date Heures

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 82 75

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@migrosnf.ch
ecole-club.ch





Pilates-Yoga - PiYo (petit groupe) / Cours d'été

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	16.08.2022	17:00 - 18:00
	2 Me	17.08.2022	17:00 - 18:00
	3 Je	18.08.2022	17:00 - 18:00
	4 Ve	19.08.2022	17:00 - 18:00

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 82 75

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@migrosnf.ch
ecole-club.ch

