



# Pilates / Cours d'été

**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** 26.07.2022 - 09.08.2022 / E\_1605367

**Horaire** 14:00 - 15:00 h

**Jours** Ma

**Durée** 3 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 48.00

**Lieu du cours** Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	26.07.2022	14:00 - 15:00
	2 Ma	02.08.2022	14:00 - 15:00
	3 Ma	09.08.2022	14:00 - 15:00

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS