



# Pilates (petit groupe)

<b>Beschreibung</b>	La méthode Pilates est conçu 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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• des exercices de respiration et de mobilisation</li><li>• des exercices Pilates</li><li>• de la détente</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Zielgruppe</b>	Adultes
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les exercices Pilates</li><li>• Développer la force et la résistance musculaire</li><li>• Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et une bonne tenue corporelle</li><li>• Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration</li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_72825
<b>Dauer</b>	Total 1.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 20.00
<b>Durchführungsort</b>	Ecole-club Migros Val-de-Ruz (in Planung)

**Ecole-club Migros Val-de-Ruz** 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)

