



# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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.

### Inhalt

- Exercices Pilates
- Techniques de détente
- Exercices respiratoires
- Mobilisations

### Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

### Zielgruppe

Adultes

### Lernziele

- 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.

### Datum

10.09.2019 - 16.06.2020 / E\_1320892

### Zeit

09:15 - 10:05 h

### Wochentage

Di

### Dauer

39 Kurstag(e). Total 39.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 609.00

### Durchführungsort

Place de la Gare 2, 1950 Sion

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

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

klubschule

MIGROS



# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	10.09.2019	09:15 - 10:05
2 Di	17.09.2019	09:15 - 10:05
3 Di	24.09.2019	09:15 - 10:05
4 Di	01.10.2019	09:15 - 10:05
5 Di	08.10.2019	09:15 - 10:05
6 Di	15.10.2019	09:15 - 10:05
7 Di	22.10.2019	09:15 - 10:05
8 Di	29.10.2019	09:15 - 10:05
9 Di	05.11.2019	09:15 - 10:05
10 Di	12.11.2019	09:15 - 10:05
11 Di	19.11.2019	09:15 - 10:05
12 Di	26.11.2019	09:15 - 10:05
13 Di	03.12.2019	09:15 - 10:05
14 Di	10.12.2019	09:15 - 10:05
15 Di	17.12.2019	09:15 - 10:05
16 Di	07.01.2020	09:15 - 10:05
17 Di	14.01.2020	09:15 - 10:05
18 Di	21.01.2020	09:15 - 10:05
19 Di	28.01.2020	09:15 - 10:05
20 Di	04.02.2020	09:15 - 10:05
21 Di	11.02.2020	09:15 - 10:05
22 Di	18.02.2020	09:15 - 10:05
23 Di	25.02.2020	09:15 - 10:05
24 Di	03.03.2020	09:15 - 10:05
25 Di	10.03.2020	09:15 - 10:05
26 Di	17.03.2020	09:15 - 10:05
27 Di	24.03.2020	09:15 - 10:05
28 Di	31.03.2020	09:15 - 10:05
29 Di	07.04.2020	09:15 - 10:05
30 Di	14.04.2020	09:15 - 10:05



# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
31 Di	21.04.2020	09:15 - 10:05
32 Di	28.04.2020	09:15 - 10:05
33 Di	05.05.2020	09:15 - 10:05
34 Di	12.05.2020	09:15 - 10:05
35 Di	19.05.2020	09:15 - 10:05
36 Di	26.05.2020	09:15 - 10:05
37 Di	02.06.2020	09:15 - 10:05
38 Di	09.06.2020	09:15 - 10:05
39 Di	16.06.2020	09:15 - 10:05