



Pilates débutant (petit groupe)

Beschreibung	La méthode Pilates est basée sur l'amélioration du rendement musculaire. Au travers d'une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus pour obtenir une musculature équilibrée. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicités dans l'exécution de chaque mouvement constitue la base de la technique.															
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Exercices de respiration et de mobilisation• Exercices de renforcement de différentes intensités• Renforcement des muscles profonds et travail postural• Allongement musculaire et relaxation															
Voraussetzung	Aucun															
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les exercices Pilates (différents niveaux)• Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et la posture• Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration• Renforcer et détendre les différentes chaînes musculaires															
Datum	02.03.2021 - 27.04.2021 / E_1396063															
Zeit	20:30 - 21:20 h															
Wochentage	Di															
Dauer	7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten															
Preis	CHF 180.00															
Durchführungsort	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne															
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>02.03.2021</td><td>20:30 - 21:20</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>09.03.2021</td><td>20:30 - 21:20</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>16.03.2021</td><td>20:30 - 21:20</td></tr><tr><td>4 Di</td><td>23.03.2021</td><td>20:30 - 21:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	02.03.2021	20:30 - 21:20	2 Di	09.03.2021	20:30 - 21:20	3 Di	16.03.2021	20:30 - 21:20	4 Di	23.03.2021	20:30 - 21:20
Tag	Datum	Zeit														
1 Di	02.03.2021	20:30 - 21:20														
2 Di	09.03.2021	20:30 - 21:20														
3 Di	16.03.2021	20:30 - 21:20														
4 Di	23.03.2021	20:30 - 21:20														

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Pilates débutant (petit groupe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Di	30.03.2021	20:30 - 21:20
	6 Di	20.04.2021	20:30 - 21:20
	7 Di	27.04.2021	20:30 - 21:20

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

