



Pilates



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Le Pilates est une méthode douce de remise en forme qui se pratique dans une ambiance calme et qui a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'alignement et la stabilité du corps. Elle a été mise au point par Joseph Pilates au début du XXème siècle. C'est de la gym fondamentale qui sollicitent les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des abdominaux et du dos (le long de la colonne vertébrale). Cette méthode permet d'acquérir une posture naturelle, une musculature ferme, une silhouette remodelée et une bonne mobilité articulaire.

Inhalt

La technique prévoit huit points où mental et physique travaillent ensemble:

- mouvement global du corps
- respiration
- développement équilibré des muscles
- concentration
- contrôle
- barycentre
- précision
- rythme

Lernziele

- . Approfondir les connaissances et la technique.
- . Apprendre à aller plus loin dans sa pratique.
- . Découvrir ou redécouvrir certains exercices.

Zusatzinfo

Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.

Datum

ab 30.04.2021 / E_1476311

Zeit

12:30 - 13:20 h

Wochentage

Fr

Lektionsdauer

50 Minuten

Preis

ab CHF 20.00 / Lektion

Durchführungsort

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Termine

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

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	30.04.2021	12:30 - 13:20
2 Fr	07.05.2021	12:30 - 13:20
3 Fr	14.05.2021	12:30 - 13:20
4 Fr	21.05.2021	12:30 - 13:20
5 Fr	28.05.2021	12:30 - 13:20
6 Fr	04.06.2021	12:30 - 13:20
7 Fr	11.06.2021	12:30 - 13:20
8 Fr	18.06.2021	12:30 - 13:20
9 Fr	25.06.2021	12:30 - 13:20
10 Fr	02.07.2021	12:30 - 13:20