



Pilates



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

Inhalt

- des exercices de respiration et de mobilisation
- des exercices Pilates
- de la détente

Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

Zielgruppe

Adultes

Lernziele

- 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

Datum

27.01.2022 - 30.06.2022 / E_1568568

Zeit

09:30 - 10:30 h

Wochentage

Do

Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Salle de spectacle Savagnier, Corbes 7, 2065 Savagnier

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	27.01.2022	09:30 - 10:30
2 Do	03.02.2022	09:30 - 10:30
3 Do	10.02.2022	09:30 - 10:30

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch





Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Do	17.02.2022	09:30 - 10:30
5 Do	24.02.2022	09:30 - 10:30
6 Do	10.03.2022	09:30 - 10:30
7 Do	17.03.2022	09:30 - 10:30
8 Do	24.03.2022	09:30 - 10:30
9 Do	31.03.2022	09:30 - 10:30
10 Do	07.04.2022	09:30 - 10:30
11 Do	28.04.2022	09:30 - 10:30
12 Do	05.05.2022	09:30 - 10:30
13 Do	12.05.2022	09:30 - 10:30
14 Do	19.05.2022	09:30 - 10:30
15 Do	02.06.2022	09:30 - 10:30
16 Do	09.06.2022	09:30 - 10:30
17 Do	16.06.2022	09:30 - 10:30
18 Do	23.06.2022	09:30 - 10:30
19 Do	30.06.2022	09:30 - 10:30

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

