



Pilates (petit groupe) / Cours d'été

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	<ul style="list-style-type: none">• Exercices Pilates• Techniques de détente• Exercices respiratoires• Mobilisations		
Voraussetzung	Aucune condition préalable n'est requise.		
Zielgruppe	Adultes		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	02.08.2022 / E_1593530		
Zeit	09:00 - 09:50 h		
Wochentage	Di		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 20.00		
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
ecole-club.ch





Pilates (petit groupe) / Cours d'été

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	02.08.2022	09:00 - 09:50

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch

