



Pilates / Cours d'été (petit groupe)



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

06.07.2022 - 20.07.2022 / E_1593751

Zeit

12:00 - 13:00 h

Wochentage

Mi

Dauer

3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 60.00

Durchführungsort

Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 06.07.2022 | 12:00 - 13:00 |
| 2 Mi | 13.07.2022 | 12:00 - 13:00 |
| 3 Mi | 20.07.2022 | 12:00 - 13:00 |