



Pilates / Cours d'été (petit groupe)

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 - 13.07.2022 / E_1593966

Zeit 19:00 - 20:00 h

Wochentage Mi

Dauer 2 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 40.00

Durchführungsort Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	06.07.2022	19:00 - 20:00
	2 Mi	13.07.2022	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel
ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS