



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**
- Exercices Pilates
 - Techniques de détente
 - Exercices respiratoires
 - Mobilisations

Voraussetzung Aucune condition préalable n'est requise.

Zielgruppe Adultes

- Lernziele**
- 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 04.08.2022 / E_1594666

Zeit 19:30 - 20:20 h

Wochentage Do

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@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Pilates (petit groupe) / Cours d'été

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	04.08.2022	19:30 - 20:20

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

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

