



# Pilates-Yoga - PiYo (petit groupe) / Cours d'été

<b>Beschreibung</b>	Le PiYo est un mélange de deux disciplines qui peut être pratiqué par tous et à tout âge. Il affine et tonifie la silhouette, améliore les dysfonctionnements, corrige les mauvaises habitudes posturales et harmonise le corps et l'esprit.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de Pilates et de Yoga</li><li>• Travail sur la respiration</li><li>• Renforcement musculaire avec ou sans engins</li><li>• Exercices de souplesse et d'équilibre</li><li>• Relaxation</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Aucun		
<b>Zielgruppe</b>	Tout public		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les postures du Pilates et du Yoga et la respiration adaptée à ces disciplines</li><li>• Tonifier et affiner la silhouette</li><li>• Améliorer sa souplesse</li><li>• Retrouver un équilibre physique et mental</li></ul>		
<b>Zusatzinfo</b>	A apporter: un linge et une boisson		
<b>Datum</b>	16.08.2022 - 19.08.2022 / E_1599187		
<b>Zeit</b>	17:00 - 18:00 h		
<b>Wochentage</b>	Di;Mi;Do;Fr		
<b>Dauer</b>	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 80.00 Inscription par leçon possible		
<b>Durchführungsort</b>	Toula 20, 1630 Bulle		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	16.08.2022	17:00 - 18:00

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 82 75

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.gruyere@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Pilates-Yoga - PiYo (petit groupe) / Cours d'été

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mi	17.08.2022	17:00 - 18:00
	3 Do	18.08.2022	17:00 - 18:00
	4 Fr	19.08.2022	17:00 - 18:00

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 82 75

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.gruyere@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

