



# Pilates

## Beschreibung

Le Pilates est une méthode douce de remise en forme qui se pratique dans une ambiance calme et qui a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'alignement et la stabilité du corps. Elle a été mise au point par Joseph Pilates au début du XXème siècle. C'est de la gym fondamentale qui sollicitent les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des abdominaux et du dos (le long de la colonne vertébrale). Cette méthode permet d'acquérir une posture naturelle, une musculature ferme, une silhouette remodelée et une bonne mobilité articulaire.

## Inhalt

La technique prévoit huit points où mental et physique travaillent ensemble:

- mouvement global du corps
- respiration
- développement équilibré des muscles
- concentration
- contrôle
- barycentre
- précision
- rythme

## Lernziele

- Approfondir les connaissances et la technique.
- Apprendre à aller plus loin dans sa pratique.
- Découvrir ou redécouvrir certains exercices.

## Datum

22.08.2022 - 19.12.2022 / E\_1601571

## Zeit

09:15 - 10:05 h

## Wochentage

Mo

## Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

## Preis

CHF 229.50

## Durchführungsort

Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

## Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)



# Pilates

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	22.08.2022	09:15 - 10:05
	2 Mo	29.08.2022	09:15 - 10:05
	3 Mo	05.09.2022	09:15 - 10:05
	4 Mo	12.09.2022	09:15 - 10:05
	5 Mo	26.09.2022	09:15 - 10:05
	6 Mo	03.10.2022	09:15 - 10:05
	7 Mo	10.10.2022	09:15 - 10:05
	8 Mo	17.10.2022	09:15 - 10:05
	9 Mo	24.10.2022	09:15 - 10:05
	10 Mo	31.10.2022	09:15 - 10:05
	11 Mo	07.11.2022	09:15 - 10:05
	12 Mo	14.11.2022	09:15 - 10:05
	13 Mo	21.11.2022	09:15 - 10:05
	14 Mo	28.11.2022	09:15 - 10:05
	15 Mo	05.12.2022	09:15 - 10:05
	16 Mo	12.12.2022	09:15 - 10:05
	17 Mo	19.12.2022	09:15 - 10:05