



Pilates



Garantierte Durchführung

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

25.08.2022 - 27.10.2022 / E_1603892

Zeit

12:10 - 13:00 h

Wochentage

Do

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 160.00

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@migros.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.08.2022	12:10 - 13:00
2 Do	01.09.2022	12:10 - 13:00
3 Do	08.09.2022	12:10 - 13:00
4 Do	15.09.2022	12:10 - 13:00
5 Do	22.09.2022	12:10 - 13:00
6 Do	29.09.2022	12:10 - 13:00
7 Do	06.10.2022	12:10 - 13:00
8 Do	13.10.2022	12:10 - 13:00
9 Do	20.10.2022	12:10 - 13:00
10 Do	27.10.2022	12:10 - 13:00