



# 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

22.08.2022 - 24.10.2022 / E\_1604271

### Zeit

18:30 - 19:20 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

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

### Preis

CHF 160.00

### Durchführungsort

Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny

### Termine

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

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

klubschule

MIGROS



# Pilates



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.08.2022	18:30 - 19:20
2 Mo	29.08.2022	18:30 - 19:20
3 Mo	05.09.2022	18:30 - 19:20
4 Mo	12.09.2022	18:30 - 19:20
5 Mo	19.09.2022	18:30 - 19:20
6 Mo	26.09.2022	18:30 - 19:20
7 Mo	03.10.2022	18:30 - 19:20
8 Mo	10.10.2022	18:30 - 19:20
9 Mo	17.10.2022	18:30 - 19:20
10 Mo	24.10.2022	18:30 - 19:20