



Pilates



Garantierte Durchführung

Beschreibung

La méthode Pilates est conçu pour favoriser le bien-être du corps physique et mental. L'objectif est de renforcer le centre du corps pour une meilleure posture et un bon équilibre. Une pratique régulière de ces exercices augmente la résistance du corps, la souplesse et une bonne coordination des mouvements quotidiens.

Inhalt

- des exercices de respiration et de mobilisation
- des exercices Pilates
- de la détente

Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

Zielgruppe

Adultes

Lernziele

- Apprendre les exercices Pilates
- Développer la force et la résistance musculaire
- Favoriser la prise de conscience du corps, la mobilité et une bonne tenue corporelle
- Exercer la respiration et améliorer la capacité de concentration

Datum

26.08.2022 - 28.10.2022 / E_1607393

Zeit

09:30 - 10:30 h

Wochentage

Fr

Dauer

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

Preis

CHF 160.00

Durchführungsort

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	26.08.2022	09:30 - 10:30
2 Fr	02.09.2022	09:30 - 10:30
3 Fr	09.09.2022	09:30 - 10:30

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
4 Fr	16.09.2022	09:30 - 10:30
5 Fr	23.09.2022	09:30 - 10:30
6 Fr	30.09.2022	09:30 - 10:30
7 Fr	07.10.2022	09:30 - 10:30
8 Fr	14.10.2022	09:30 - 10:30
9 Fr	21.10.2022	09:30 - 10:30
10 Fr	28.10.2022	09:30 - 10:30