Pilates intermédiaire

Mme BOESCH Cynthia

INFORMATIONS

MULHOUSE

Début le jeudi 19 novembre 2020

DURÉE : 01:00

Prix : 39.00 €

PROFILS : Animatrice Pilates

PRE REQUIS :

Avoir déja suivi des cours de Pilates

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL :

Tapis de Pilates, bouteille d'eau

CODE ACTIVITÉ : 5MU1576

DESCRIPTION

En tenant compte du rythme de la respiration, du bon alignement de la colonne ainsi que le maintien d'une bonne posture générale, le Pilates améliore la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

Pilates intermédiaire

Mme BOESCH Cynthia

OBJECTIFS

Les cours de Pilates permettent :

- Le développement des muscles profonds,
- L'amélioration de la posture,
- L'assouplissement articulaire

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	19-11-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	26-11-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	03-12-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	10-12-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	17-12-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER