



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le jeudi 05 novembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **108.00 €**

PROFILS : Animatrice Pilates

PRE REQUIS :

Avoir déjà suivi des cours de Pilates

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL :

Tapis de Pilates, bouteille d'eau

CODE ACTIVITÉ : 5MU536

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.



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	05-11-2020	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	12-11-2020	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	19-11-2020	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	26-11-2020	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	03-12-2020	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	10-12-2020	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	17-12-2020	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	07-01-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	14-01-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	21-01-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	28-01-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	04-02-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	11-02-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	18-02-2021	10:15	01:00	Visio-atelier, Visio -