



INFORMATIONS



MULHOUSE MCP Cité



Début le jeudi 05 novembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **221.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL :

Prévoir un tapis de sol, une tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 5MU590

DESCRIPTION

Savant équilibre de travail cardio-vasculaire, de renforcement musculaire et d'amélioration de la respiration, les exercices de la méthode Pilates visent au développement harmonieux de la silhouette et de la force intérieure tout en douceur. Pas de contractions brusques, la méthode ménage aussi bien le squelette que les muscles. Ludique, on utilise (ou pas) des accessoires ballons, cerceaux, élastiques qui induisent des déséquilibres, et incitent le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs. Cela permet d'activer les muscles profonds, de relâcher les zones tendues, et d'équilibrer la musculature

OBJECTIFS

Ces cours vous permettront d'allier bien-être physique et moral.

Vous pourrez sculpter votre corps en douceur par des techniques de renforcement des muscles profonds. Vous retrouverez l'harmonie à l'intérieur de votre corps, entre tous les muscles et la respiration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	05-11-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	12-11-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	19-11-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	26-11-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	03-12-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	10-12-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	17-12-2020	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	07-01-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	14-01-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	21-01-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	28-01-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	04-02-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	11-02-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	18-02-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	25-02-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	04-03-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	11-03-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	18-03-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	25-03-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	01-04-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	08-04-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	15-04-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	22-04-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	29-04-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	06-05-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	20-05-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	27-05-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	03-06-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	10-06-2021	12:30	01:00	Visio-atelier, Visio -

