



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le samedi 07 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 : 5MU596

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
Samedi	07-11-2020	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	14-11-2020	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	21-11-2020	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	28-11-2020	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	05-12-2020	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	12-12-2020	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	19-12-2020	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	09-01-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	16-01-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	23-01-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	30-01-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	06-02-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	13-02-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	20-02-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	27-02-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	06-03-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	13-03-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	20-03-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	27-03-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	03-04-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	10-04-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	17-04-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	24-04-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	15-05-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	22-05-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	29-05-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	05-06-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	12-06-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	19-06-2021	12:00	01:00	Visio-atelier, Visio -

