



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 11 mars 2021



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 : 5MU666

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	11-03-2021	10:15	01:00	
Jeudi	18-03-2021	10:15	01:00	
Jeudi	25-03-2021	10:15	01:00	
Jeudi	01-04-2021	10:15	01:00	
Jeudi	08-04-2021	10:15	01:00	
Jeudi	15-04-2021	10:15	01:00	
Jeudi	22-04-2021	10:15	01:00	
Jeudi	20-05-2021	10:15	01:00	
Jeudi	27-05-2021	10:15	01:00	
Jeudi	03-06-2021	10:15	01:00	
Jeudi	10-06-2021	10:15	01:00	
Jeudi	17-06-2021	10:15	01:00	
Jeudi	24-06-2021	10:15	01:00	
Jeudi	01-07-2021	10:15	01:00	