



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 05 octobre 2020



DURÉE : 01:00

**Prix : 222.00 €**

**PROFILS :** Professeur de Pilates

### PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

Pas de prérequis, accessible à tous.

Jeunes, seniors, femmes enceintes, sportifs, tout le monde est concerné par les bienfaits de la méthode Pilates

### MATERIEL :

Votre tapis de sol de Pilates

**CODE ACTIVITÉ :** 5AD1336

## DESCRIPTION

Le Pilates, mélange de yoga, de danse et de gym, tonifie le corps tout entier et l'amincit visiblement. Avec cette discipline, le corps tire sa force de l'intérieur. De plus, en traitant les muscles posturaux, il rend le corps plus tonique et droit.



## OBJECTIFS

Chasser le stress, rester zen, se réconcilier avec son corps, gagner en souplesse, le Pilates est une vraie mine de bienfaits à découvrir.

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu          |
|-------|------------|---------|-------|---------------|
| Lundi | 05-10-2020 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 12-10-2020 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 02-11-2020 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 09-11-2020 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 16-11-2020 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 23-11-2020 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 30-11-2020 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 07-12-2020 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 14-12-2020 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 04-01-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 11-01-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 18-01-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 25-01-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 01-02-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 08-02-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 15-02-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 08-03-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 15-03-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 22-03-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 29-03-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 12-04-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 19-04-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 10-05-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 17-05-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 31-05-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 07-06-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 14-06-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 21-06-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 28-06-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 05-07-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 12-07-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Lundi | 19-07-2021 | 14:00   | 01:00 | VISIO-ATELIER |