



## INFORMATIONS



MULHOUSE



Début le jeudi 19 novembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **37.00 €**

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 : 5MU1582

## 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	19-11-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	26-11-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	03-12-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	10-12-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	17-12-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER