Pilates

M. BACCAM Eric

INFORMATIONS

MULHOUSE

Début le mardi 17 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 : 5MU1585

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.

Pilates

M. BACCAM Eric

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
Mardi	17-11-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	24-11-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-12-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	08-12-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	15-12-2020	12:30	01:00	VISIO-ATELIER