

# Pilates



## Cours garanti

### Contenu

- chaque leçon contient
- des exercices de respiration et de mobilisation
  - des exercices Pilates
  - de la détente

### Objectifs

- Vous vous familiarisez avec la méthode globale selon Joseph Pilates.
- Vous faites les exercices Pilates avec différents degrés de difficulté (mat-training).
- Vous améliorez votre perception corporelle et votre maintien.
- Vous renforcez votre musculature profonde.

### Groupe cible

- Vous recherchez un entraînement dans lequel le corps est entraîné de manière globale et qui tient compte de vos capacités individuelles.
- Pour personnes dès 16 ans.

### Prérequis

- Vous n'avez besoin d'aucune connaissance préalable pour suivre ce cours.
- Les monitrices et moniteurs répondent à vos besoins individuels et peuvent s'adapter à tous les niveaux de forme physique.

### Informations supplémentaires

- Veuillez apporter des vêtements d'entraînement et un linge. Des chaussures ne sont pas nécessaires.
- Ce cours est reconnu par Qualitop. Certaines assurances complémentaires peuvent prendre en charge une partie des frais du cours. En savoir plus: [qualitop.ch](https://www.qualitop.ch)

### Date

29.08.2024 - 19.12.2024 / E\_1749291

### Horaire

09:30 - 10:20 h

### Jours

Je

### Durée

16 Jours de cours. Total 16.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 296.80

### Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

### École-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[service-clients@ecole-club.ch](mailto:service-clients@ecole-club.ch)  
[ecole-club.ch](https://www.ecole-club.ch)

école-club

MIGROS

# Pilates



## Cours garanti

### Dates

| Jour  | Date       | Heures        |
|-------|------------|---------------|
| 1 Je  | 29.08.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 2 Je  | 12.09.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 3 Je  | 19.09.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 4 Je  | 26.09.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 5 Je  | 03.10.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 6 Je  | 10.10.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 7 Je  | 17.10.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 8 Je  | 24.10.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 9 Je  | 31.10.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 10 Je | 07.11.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 11 Je | 14.11.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 12 Je | 21.11.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 13 Je | 28.11.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 14 Je | 05.12.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 15 Je | 12.12.2024 | 09:30 - 10:20 |
| 16 Je | 19.12.2024 | 09:30 - 10:20 |