



## INFORMATIONS



MULHOUSE



Début le jeudi 19 novembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **39.00 €**

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 : 5MU1576

## 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	19-11-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	26-11-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	03-12-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	10-12-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	17-12-2020	10:15	01:00	VISIO-ATELIER