Pilates

Mme WINDENBERGER Nathalie

INFORMATIONS

M2A Lieu sera précisé ultérieurement

Début le mardi 10 septembre 2024

DURÉE : 01:00

Prix : 260.00 €

PROFILS : Educateur Sportif expérimentée Diplômée du BPJEPS AGFF

PRE REQUIS :

Avoir déjà vécu quelques séances de Pilates.

MATERIEL :

Par souci d'hygiène et de bien-être personnel il est souhaitable de s'équiper de son propre tapis de sol.

Dans le cadre de la variation des cours proposés, il sera demandé également à ce que chacun(e) se munisse d'un gros ballon (swiss-ball) et d'un rouleau mousse (foam roll).

Des précisions seront apportées individuellement sur le type de matériel requis lors des séances.

CODE ACTIVITÉ : 9MA0840

DESCRIPTION

La méthode Pilates est utilisée pour améliorer le tonus postural, la coordination mouvement-respiration et, selon les praticiens, pratiquée régulièrement et sur une assez longue période, elle agirait conséquemment sur la santé globale des individus qui trouveraient un certain équilibre physique et mental.

Pilates

Mme WINDENBERGER Nathalie

OBJECTIFS

Prendre conscience de son schéma corporel.

Renforcer et améliorer son tonus postural.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-09-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	17-09-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	24-09-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	01-10-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	08-10-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	15-10-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	05-11-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	12-11-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	19-11-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	26-11-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	03-12-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	10-12-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	17-12-2024	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	07-01-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	14-01-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	21-01-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	28-01-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	04-02-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	25-02-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	04-03-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	11-03-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	18-03-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	25-03-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	01-04-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	22-04-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	29-04-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	06-05-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	13-05-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	20-05-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Mardi	27-05-2025	12:30	01:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -