

## Gymnastique Pilates sur tapis

Le cours s'adresse à toute personne désireuse de renforcer la musculature profonde du tronc, tout en travaillant la flexibilité et l'endurance, sans risque de blessure. Cette technique permet également de diminuer les tensions et les douleurs au dos en améliorant la coordination, l'équilibre et la posture corporelle.

L'Hôpital du Jura, en tant qu'hôpital promoteur de santé, soutient financièrement ce cours pour ses collaborateurs.

Cependant, un montant de CHF 5.— par session sera demandé. **Toutes les séances, même si certaines n'ont pas pu être suivies, seront déduites directement du salaire à la fin du semestre.**

Les inscriptions sont à adresser au service RH – Formation :  
[maryline.chenal@h-ju.ch](mailto:maryline.chenal@h-ju.ch) / tél. 2573

M<sup>me</sup> Corine Estoppey, enseignante Pilates

Horaires

Public-cible

Nombre

Tous les **jeudis** de 16h30 à 17h30

Tout public intéressé souhaitant prendre soin de soi

14 personnes maximum – tout niveau

1<sup>er</sup> semestre :

du 28 avril au 30 juin 2022

2<sup>e</sup> semestre :

du 1<sup>er</sup> septembre au 22 décembre 2022

Hôpital du Jura – site de Saignelégier  
Salle des Embreux