

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.

M^{me} Cécile Nivarlet Beaudegnies, enseignante Pilates

Public-cible

Tout public intéressé souhaitant prendre soin de soi

Nombre

14 personnes maximum – tout niveau

Lieu

Hôpital du Jura – site de Delémont
Salle de gymnastique en physiothérapie

Lundi soirs, de 19h à 20h

1^{er} semestre : du 4 avril au 27 juin 2022

2^e semestre : du 29 août au 19 décembre 2022

Mercredis soirs, de 19h à 20h

1^{er} semestre : du 6 avril au 29 juin 2022

2^e semestre : du 31 août au 21 décembre 2022