

## 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<sup>me</sup> Elena Futterer, physiothérapeute et enseignante Pilates

Public-cible	Tout public intéressé souhaitant prendre soin de soi
Nombre	14 personnes maximum – tout niveau
Lieu	Hôpital du Jura – site de Porrentruy Centre de réhabilitation pour enfants

### **Tous les lundis soirs, de 17h15 à 18h15**

1<sup>er</sup> semestre : du 9 janvier au 26 juin 2023

2<sup>e</sup> semestre : du 28 août au 18 décembre 2023