

## 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> 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 18h30 à 19h30**

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

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

### **Mercredis soirs, de 19h à 20h**

1<sup>er</sup> semestre : du 11 janvier au 28 juin 2023

2<sup>e</sup> semestre : du 30 août au 20 décembre 2023