

Gymnastique Pilates sur tapis

Mme Cécile Nivarlet, enseignante Pilates

Progressions
ensemble

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.

Horaires :

Tous les lundis soir, de 18h30 à 19h30 ou

Tous les mercredis soir, de 19h à 20h

Public-cible et nombre de participants :

Tout public intéressé souhaitant prendre soin de soi

14 personnes maximum – tout niveau

Lieu et dates :

H-JU, site de Delémont

Salle de gymnastique en physiothérapie

1^{er} semestre : lundis : du 13 janvier au 1^{er} juillet 2025

mercredis : du 15 janvier au 3 juillet 2025

2^e semestre : lundis : du 18 août au 15 décembre 2025

mercredis : du 20 août au 17 décembre 2025

CONTACT

Secrétariat du service RH – Formation, Tél. : +41 32 421 25 73

NOUS NOUS REJOUISSONS DE VOUS ACCUEILLIR LORS D'UNE FORMATION

HÔPITAL DU JURA | Service RH - Formation
Faubourg des Capucins 30 | CH-2800 DELÉMONT

Pour les collaborateurs de
l'H-JU : Inscription par le
biais de la demande de
formation

Pour les personnes
externes : Inscription en
ligne sur le site www.h-ju.ch/formation :

