

# Gymnastique Pilates sur tapis

Mme Cécile Nivarlet, enseignante Pilates

**Progressons  
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.*

## Public-cible et nombre de participants :

Tout public intéressé souhaitant prendre soin de soi  
14 personnes maximum – tout niveau

## Lieu, dates et horaires :

H-JU, site de Delémont  
Salle de gymnastique en physiothérapie

**1<sup>er</sup> semestre :**      **lundis :** du 12 janvier au 29 juin 2026 **de 18h30 à 19h30**  
                                 **mercredis :** du 14 janvier au 1<sup>er</sup> juillet 2026 **de 19h à 20h**

**2<sup>e</sup> semestre :**      **lundis :** du 17 août au 21 décembre 2025 **de 18h30 à 19h30**  
                                 **mercredis :** du 19 août au 23 décembre 2026 **de 19h à 20h**

## 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](http://www.h-ju.ch/formation) :

