

Gymnastique Pilates sur tapis

Mme Cécile Nivarlet, enseignante Pilates

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^{er} semestre : **lundis : du 12 janvier au 29 juin 2026 de 18h30 à 19h30**
mercredis : du 14 janvier au 1^{er} juillet 2026 de 19h à 20h

2^e 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 DELEMONT

**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.hju.ch/formation :

