



PILATES petit matériel

Durée :

2 jours soit 14 heures

Pré-requis :

- *BPJEPS mention C/D
- *DEUST MF
- *équivalence

Public concerné :

- * coach sportif / personal trainer
- * passionnés

Lieu :

WEST SIDE STUDIO
9 rue des TOURRAIS
69290 CRAPONNE

Intervenant :

Cathy REBOUL
Jérôme OVIZE
Experte PILATES

Effectifs :

- * 12 pers. maximum

Validation :

- * Attestation de formation

tarif :

Financement privé: 360€
Prise en charge: 430€



Objectifs de la formation :

- Module de formation pilates prenant en compte les spécificités des centres de remise en forme pour un enseignement en cours collectifs
- Savoir créer et enseigner une séance Pilates avec petit matériel
- Revoir le répertoire basique modifié Pilates avec petit matériel
- Utiliser le petit matériel pour adapter, challenger, varier un cours collectif Pilates

Programme de la formation :

pré-requis :

- Basic Pilates ISYS Formation ou Matwork 1 équivalent

Jour 1 :

- masterclass
- présentation petit matériel
- intérêt, placement spécifique, précautions
- rappel basic Pilates ISYS: construction, enseignement et différentes postures
- répertoire basique avec 4 matériels
- ateliers groupe, entraînement personnel

Jour 2 :

- masterclass
- le répertoire basique, modifié avec matériel (suite)
- construction de séance avec petit matériel
- ateliers groupe - entraînement personnel

mode d'évaluation des participants - Remise des certificats