



# 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*