

DEVIS – FORMATION

REFORMER module 2

Intermédiaire

Société/Nom - adresse :

Participant Nom Prénom :

Date de la formation :

Horaires :

8h30-12h - 13h-17h30

Total horaires Formation : 16h

Total horaire évaluation : 1h

Lieux :

Coût total : 900,00 €

TVA non applicable, article 293 B du CGI

OBJECTIFS :

Concevoir une séance Pilates sur Reformer de niveau intermédiaire.

Identifier les réglages et points de sécurité propres aux exercices.

Apprendre les 15 exercices du répertoire intermédiaire, leurs objectifs, leurs consignes et leurs variantes.

Adapter les exercices selon les besoins du pratiquant, le niveau, les capacités physiques et les précautions pédagogiques.

Construire une progression cohérente et sécurisée à partir du livret de formation.

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique :

Évolution des exercices

Pratique :

Apprentissage, pédagogie et descriptif des postures

Adaptations aux publics et pathologies

Support :

Livret de formation

ÉVALUATION DES ACQUIS

Mise en situation pédagogique et pratique - QCM

LOBODY FORMATION
SAS LOHR FORMATION

15 chemin des Grandes Vignes

38180 SEYSSINS - Tél. 06 09 83 89 03

Siret: 887 585 255 00011 - N°d'activité: 84380752138

enregistré auprès du Préfet Rhône-Alpes