

DEVIS- FORMATION PILATES Petit matériel

INTITULE DE FORMATION : « Pilates petit matériel »

OBJECTIFS : Enseigner les postures PILATES / petit matériel (Swiss ball, Foam roller, Ring).
Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité.
Connaître les différentes règles de sécurité sur le petit matériel.
Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies et niveau de groupe.

NOM /SOCIÉTÉ :

Nom et du stagiaire :

DURÉE DE LA FORMATION : 16h

Horaires : 8h30 - 12h - 13h - 17h30
(selon disponibilité de la salle)

Dates de la formation :

Lieux :

Coût total : 450,00 €

TVA non applicable, article 293 B du CGI

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique :

Apprendre les postures PILATES sur les 3 accessoires :

Swiss ball / Foam roller / Ring

Être capable d'apporter la pédagogie sur petit matériel

Être capable d'utiliser les petits matériels sur les 35 Postures

Pratique :

Master class Pilates et petit matériel

Apprentissage, pédagogie et descriptif des différentes postures
sur le petit matériel

Être capable d'adapter toutes les postures sur le matériel

Support :

Livret de formation

Tapis de sol

Swiss ball / Foam roller / Ring Pilates

Évaluation des acquis

Mise en situation pédagogique et pratique

QCM