

Société/Nom :

Nom du participant :

Date de la formation :

Horaires :

8h30-12h15 / 13h-17h15

Total horaires Formation : 16h

Total horaire évaluation : 1h

Lieux :

Coût total : 450,00 €

TVA non applicable, article 293Bdu CGI

OBJECTIFS :

Enseigner les principes fondamentaux des exercices Pilates

Réaliser et encadrer une routine intermédiaire

Connaître les 25 postures et adaptations sur intermédiaire

Être capable d'adapter les postures aux pathologies

Être capable de dispenser les 25 postures.

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique :

Évolution des postures

Pratique :

Apprentissage, pédagogie et descriptif des 25 postures

Adaptations aux publics et pathologies

Support :

Livret de formation

ÉVALUATION DES ACQUIS

Mise en situation pédagogique et pratique