



## FORMATION PILATES – Avancé 16 h / 2 j

### Objectifs

- Enseigner la technique Avancé des exercices de Pilates au sol
- Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité
- Connaître les 35 postures Avancé
- Etre capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

### Prérequis : être majeur et titulaire d'un des diplômes ou certifications ci-dessous

- Module Pilates Fondamental & Intermédiaire
- BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport)
- CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions)
- Kinésithérapeute
- Ostéopathe

### Moyens pédagogiques

- Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)
- Livret de formation avec support visuel
- Accessibilité 
- Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.  
N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'accès.

## Moyen de suivi de la formation

- Apprendre la pratique et la pédagogie des 10 postures Pilates Avancé et leurs options
- Apprendre la pratique et la pédagogie des 25 postures Pilates Fondamental & Intermédiaire
- Mise en situation des routines et des enchaînements

## Modalités d'évaluations

- Tirage au sort d'une fiche contenant les postures Pilates
- Etre capable de réaliser un cours comprenant les principes de la méthode Pilates
- Apporter les adaptations et les options en fonction des pathologies

## Durée et coût

La durée de la formation est de 2 jours : 16 heures de formation

Dates et lieux : **à choisir sur le site internet [lobody-perfect.fr](http://lobody-perfect.fr)**

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

Coût : 450 euros (28.12 euros/h x 16h) – TVA non applicable. Art. 293 b du CGI

# Programme journalier

### JOUR 1 – 8h

Master class Avancé

Apprendre la pratique et la pédagogie des 10 postures Pilates Avancé

Apprendre les options et les adaptations

Savoir construire des enchaînements

### JOUR 2 – 8h

Master class des postures niveau Avancé

Apprendre la pratique et la pédagogie des 25 postures Pilates option Fondamental et Intermédiaire

Evaluation et mise en scène d'une routine intermédiaire