



Formation PILATES d'Anatomie et de Physiologie

23, 24 Novembre 2019

OBJECTIF de la FORMATION : Comprendre le travail du Pilates physiologique et biomécanique

HORAIRES : Samedi 10h-13h30 / 14h30-18h Dimanche 9h-13h / 14h-17h

LIEU : Fit Studio, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue du Massena, 06 000 NICE

Samedi 23 Novembre 11h Accueil :

11h-14h30 Revoir des postures différentes

- Les postures de normal, hyperlordose cyphose, dos plat, sway back
- En atelier observer quelle posture
- En atelier les point fort

Os et Articulation

- Squelettes
- L'effet des articulations
- Fonction des articulations
- Comment le Pilates peut aider

15h30-18h Muscles

- Grands groupes musculaires
- Muscles stabilisateurs
- « Slings »
- Effet long terme et court terme
- Contractions
- Le métabolisme d'énergie

17h-18h Cours de Pilates

Dimanche 24 Novembre

9h-12h Continuation Muscles

12h-13h Cours de Pilates

14h-17h

- Revoir system Cardiorespiratoire
- Revoir les principes de Fitness
- Revoir les principes de Pilates

PRIX : 290€



SARL Fit Studio, Le Loft, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net