



WEEK END PILATES PRATIQUE et OBSERVATION 26, 27 Janvier 2019

OBJECTIF de la FORMATION : Pratiquer les mouvements sur le Mat. Observer les cours. Préparations les cours avec les thèmes différents : Problème dos, épaules, genoux, hanches, sportives, sénior, prénatal, postnatal...

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

LIEU : Fit Studio, Le Loft, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

SAMEDI

- 10h-11h Cours Fondamental - Intermédiaire
- Préparation échauffement
- Comment préparer un cours
- Comment apporter les modifications, progressions
- Quels thèmes aborder pour un cours
- Pratique et observation
- Comment corriger vos élèves

DIMANCHE

- 9h-10h Cours Origine
- Les postures différentes
- Observer pour identifier une posture
- Ceinture scapulaire et ceinture pelvienne
- Comment stabiliser et comment stabiliser
- Pratique et observation

PRIX : 380€ ou 304€ formation complet



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