



WEEK END PILATES 2020

Pratique et Observation et Master Class

25, 26 Janvier, 14, 15 Mars et 18, 19 Avril 2020

OBJECTIF : Pratiquer les mouvements sur Tapis et sur les Équipements. Observer les cours. Préparations des cours avec des thèmes différents : Problèmes de dos, épaules, genoux, hanches, sportifs, séniors, prénatal, postnatal... Et suivez les cours Master Class. Vous pouvez choisir par cours, par jour, par week-end ou tous les week-ends

LIEU : Le Loft Garuda Pilates Studio, 4 rue Masséna, 06 000 Nice

25, 26 Janvier : Thème : des cours pour un grand public, rester assez basic mais avec les petits matériels comment je peux faire avancer le groupe

Samedi 25/1 10h-11h Cours de Pilates avec Cercle : Travail du « core » et de la souplesse

11h15-12h15 Cours de Pilates Prénatal : Adaptation du travail des abdominaux chez la femme enceinte

12h30-13h30 Cours de Pilates méthode Fit Studio : Posture modifiée, fluidité et dynamisme

14h30-18h Workshop décompose les cours matin. Travailler les consignes, les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique

Dimanche 26/1 9h-12h Préparation de cours de différents niveaux ou thèmes.

12h-13h Cours de Pilates : Cours intermédiaire, ajouter de nouvelles postures aux 15 fondamentaux

14h-17h Cours des élèves Pratique et Observation

14, 15 Mars : Thème : des cours privés ou semi privés sur les Équipements

Samedi 14/3 10h-11h30 Cours de Pilates Reformer : Tout le corps avec fluidité et dynamique

11h30-13h Cours de Pilates Cadillac, Wunda Chair et Spine Corrector : Mobilisation CV et travail du centre

14h-18h Workshop décompose les cours de la matinée. Travailler les consignes les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique.

Dimanche 15/3 9h-12h Préparation des cours sur équipement

12h-13h Cours de Pilates Matwork : 34 mouvements d'origine modifiés, fluidité du cours

14h-17h Cours des élèves Pratique et Observation

18, 19 Avril : Thème : des cours pour un public intermédiaire, Avancée.

Comment faire les cours fluides mais garder la sécurité.

Samedi 18/4 10h-11h Cours de Pilates Mat Intermédiaire : thème espace, alignement, allongement

11h15-12h15 Cours de Pilates Swissball : force et équilibre

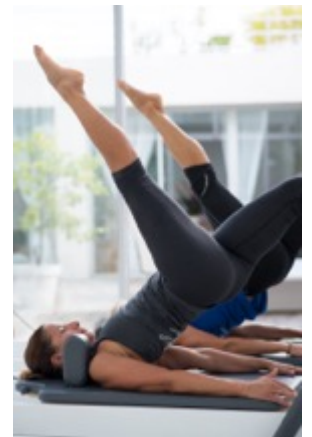
12h30-13h30 Cours de Pilates Mat avancé : rythme et dynamique en sécurité

14h30-18h Workshop décompose les cours matin. Travailler les consignes les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique

Dimanche 19/4 9h-12h Préparation des cours de niveau plus avancés en sécurité

12h-13h Cours de Pilates Matwork : 34 mouvements d'origine, adaptation et sécurité dans le cours

14h-17h Cours des élèves Pratique et Observation



PRIX: 3 Week End complete 950€ / 3 Samedi 480€ / 1 Week End 380€ / 1 Samedi 190€ / Par cours 35€

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



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