



Formation PILATES d'Anatomie et de Physiologie

28, 29 Novembre 2020

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

HORAIRES : Samedi 11h-14h /15h-19h Dimanche 9h-13h / 14h-17h

Samedi

11h-19h

13h-14h cours Pilates

Les postures

- Les différentes postures
- En atelier, observer pour identifier une posture
- En atelier, quels exercices pour identifier une posture

Biomécanique

- Axes, plans et mouvements
- Types de fibres
- Description d'un mouvement
- Description et analyse des 15 fondamentaux

Dimanche

9h-17h

9h-10h Cours de Pilates

- Ceinture scapulaire et pelvienne
- Mobilisation et / ou stabilisation
- Comment mobiliser, comment stabiliser
- The « core » lien entre les muscles profond

PRIX : 290€

LIEU :

Le Loft Pilates Garuda,
4 rue Marsséna, Nice (06) 2^{ème} étage

HOTEL APPARTEMENT : AJOUPA, 4 rue Masséna,
Nice 5^{ème} étage

www.ajoupa.fr -15% code « fitstudio »



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