

## MATWORK 2

### DURÉE

2 jours / 14 heures

### FORMATEURS

Ancat MUSAT  
Aurélie BOUTEILLE  
Céline COTIN  
Jonathan GENIN  
Lisa BROCHART  
Christelle DERI  
Delphine BOEGLI...

[www.leaderfit-formation.com](http://www.leaderfit-formation.com)

**Le module Matwork II (Pilates Intermédiaire) est la porte d'entrée du 2e niveau de la formation Instructeur LF'Pilates. Apprenez les 9 nouveaux mouvements de niveau intermédiaire et les options de perfectionnement des mouvements Pilates fondamentaux.**

### PRÉ REQUIS

Avoir validé le module Matwork I, il est conseillé d'avoir suivi le Pilates femme enceinte et sénior.

### OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes de clients et définir des objectifs.
- Concevoir une séance Pilates au niveau intermédiaire, y compris les bons placements du corps avec les 25 mouvements du niveau LF'Pilates Matwork II et leurs options.
- Reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.
- Enseigner le Pilates au niveau intermédiaire.

### PROGRAMME

- Approfondissement des connaissances techniques de la méthode Pilates.
- Apprentissage des différents placements à adopter en Pilates Matwork II.
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs des 25



premiers mouvements.

- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.

### MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

---

### INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery CS10204

37550 Saint Avertin Cedex

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

### VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B