



MATWORK 3

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Céline COTIN
Jonathan GENIN
Lisa BROCHART
Cyrille PESCHER

www.leaderfit-formation.com

Le module Matwork III (Pilates Avancé) fait partie du 3e niveau de la formation Instructeur LF' Pilates. Apprenez les 10 derniers mouvements et les options avancées de chacun des autres mouvements Pilates.

PRÉ REQUIS

Avoir validé le module Matwork II, il est conseillé d'avoir suivi le Petit Matériel.

OBJECTIFS

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

- Analyser les attentes de clients et définir des objectifs.
- Concevoir une séance Pilates à un niveau avancé.
- Reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.
- Enseigner le Pilates au niveau avancé, y compris les bons placements du corps.
- Perfectionner ses connaissances techniques pour une maîtrise complète du Matwork (Pilates au sol).
- Pratique personnelle, connaissances techniques des mouvements, nom des mouvements, points d'attention, visualisation adaptée, objectifs et muscles moteurs des mouvements.

PROGRAMME

- Les 35 mouvements du Pilates et leurs options.
- Les différents placements à adopter en Pilates Matwork III.
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs, des mouvements LF' Pilates Matwork III et de leurs options.
- 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

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

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

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