

PILATES PETIT MATÉRIEL

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Jonathan GENIN
Catherine MAGNE
Jérémy CLEMENT

www.leaderfit-formation.com

Apprenez à utiliser le matériel comme le Foam Roller, le pilates ring ou l'isotoner et le ballon pour faire varier vos exercices de niveau Matwork I et Matwork II.

PRÉ REQUIS

Avoir validé le module Matwork I et suivi le module Matwork II.

OBJECTIFS

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

- Analyser les attentes de clients et poser des objectifs.
- Concevoir une séance avec du Petit Matériel.
- Maîtriser la technique du Pilates avec du Petit Matériel (ballon, Foam Roller, Pilates ring).
- Reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.
- Réaliser des enchaînements de mouvements Pilates fluides et logiques avec petit matériel, adaptés au niveau des pratiquants.
- Enseigner le Pilates avec du petit matériel, y compris les bons placements du corps.

PROGRAMME

- Les mouvements du Pilates avec matériel et leurs options.
- Les différents placements à adopter.
- Découverte du matériel utilisé.
- Apprentissage de chaque mouvement avec matériel, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- 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