

PROGRAMME DE FORMATION PILATES – Petit matériel et publics spécifiques



L'évolution du Pilates et les nouveaux accessoires

Le développement du Pilates au 21ème siècle

Le Magic Circle

Le petit ballon

Le Swiss ball

Le Foam Roller

Les exercices préparatoires avec petit matériel

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices préparatoires

Enseignement par groupe

Le répertoire des exercices Pilates avec petit ballon, Swiss ball et Foam roller

(cf Pilates niveau 2 pour les exercices avec le Magic Circle)

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices du répertoire

Enseignement par groupe

Les exercices de fin de séance

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices de fin de séance

Enseignement par groupe

Les différents publics spécifiques et le répertoire Pilates adapté avec petit matériel

(théorie et pratique)

Les problématiques posturales

Les seniors

Les femmes enceintes

Le surpoids et l'obésité

PILATES & CORE

20 rue James Sclafer 17500 Jonzac

51064658100056 - 8551Z - E.I.

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine