

PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 1



Historique de la méthode Pilates

Biographie de Joseph Pilates
Matériel

Les principes du Pilates

concentration, centrage, respiration, contrôle, précision, fluidité

Les exercices préparatoires

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)
Pratique des exercices préparatoires
Enseignement par groupe

Le répertoire des exercices Pilates

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

Didactique et pédagogie de l'enseignement

Construction d'un cycle de séances
Construction d'une séance
Enseignement

Anatomie

Le « Powerhouse »
Les abdominaux
Le périnée
La colonne vertébrale
La respiration

PILATES & CORE

20 rue James Slafer 17500 Jonzac

51064658100056 - 8551Z - E.I.

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