

# PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 2



## **Les nouveaux apprentissages du répertoire Pilates niveau 2**

Les stades avancés des exercices niveau 1  
Les 10 nouveaux exercices du répertoire niveau 2  
La « C curve »  
Le Magic Circle  
Les pratiquants en niveau 2

## **Les exercices préparatoires**

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

## **Le répertoire des exercices Pilates niveau 2**

(exercices avec et sans 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

## **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  
L'épaule et la ceinture scapulaire  
La hanche et la ceinture pelvienne

## **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