

PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 3



Les évolutions du répertoire Pilates niveau 3

Les évolutions du répertoire Pilates niveau 3
Les pratiquants en niveau 3

Les exercices préparatoires

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

Le répertoire des exercices Pilates niveau 3

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

L'enseignement et la pratique de l'enseignant en niveau 3

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