

Pilates Matwork II

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.

PROGRAMME

PREMIÈRE JOURNÉE

9h00 - 13h00

- Présentation du déroulement de la formation
 - Administratif
 - Présentation du déroulement de la formation
 - Présentation individuelle personnelle (attentes et objectifs)
 - Présentation du niveau matwork 2 (public concerné, technique)
- Cours d'une heure (16 mvts)
- Enseignement de 3 mouvements intermediaires :
 - Enseignement des options du mouvement
 - Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie, etc.)
 - Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options
 - Pratique deux par deux du mouvement

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Revision des 3 mvts
- 6 Mouvements intermediaires
 - Enseignement des options du mouvement
 - Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie, etc.)
 - Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options
 - Pratique deux par deux du mouvement
 - Révision des 6 mouvements

Pilates Matwork II

DEUXIÈME JOURNÉE

9h00 - 13h00

- Cours d'une heure (25 mvts)
- 5 Mouvements fonda options intermediaires :
 - Enseignement des options du mouvement
 - Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie, etc.)
 - Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options
 - Pratique deux par deux du mouvement
 - Révision des 5 mouvements

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- 6 Mouvements fonda options intermediaires :
 - Enseignement des options du mouvement
 - Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie, etc.)
 - Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options
 - Pratique deux par deux du mouvement
 - Révision des 6 mouvements
- 5 Mouvements fonda options intermediaires :
 - Enseignement des options du mouvement
 - Partie théorique du mouvement (exécutions, analyses, anatomie, etc.)
 - Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options
 - Pratique deux par deux du mouvement
 - Révision des 5 mouvements
 - Rappel de la construction de séance en vue de la validation
- Évaluation

FORMATEURS

- Bérangère Bonvallet
- Chrystel Lorenz

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures