

Pilates Petit matériel

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

- Accueil & présentation
 - Administratif
 - Présentation du déroulement de la formation
 - Présentation du manuel et des 3 accessoires
 - Présentations individuelles
- Cours debutant avec 2 ou 3 matériels
- Échauffement avec les 3 accessoires + enseignement d'un mouvement
 - Démonstration du mouvement et de ses options adaptées aux 3 accessoires
 - Pratique individuelle
 - Enseignement en binôme avec les 3 accessoires

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Enseignement de 6 mouvements
 - Démonstration du mouvement et de ses options adaptées aux 3 accessoires
 - Pratique individuelle
 - Enseignement en binôme avec les 3 accessoires

DEUXIÈME JOURNÉE

9h00 - 13h00

- Cours intermédiaire de 20 à 25 mouvements avec 2 ou 3 accessoires
- Enseignement de 5 mouvements
 - Démonstration du mouvement et de ses options adaptées aux 3 accessoires
 - Pratique individuelle
 - Enseignement en binôme avec les 3 accessoires

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Enseignement de 10 mouvements
 - Démonstration du mouvement et de ses options
 - Adaptées aux 3 accessoires
 - Pratique individuelle
 - Enseignement en binôme avec les 3 accessoires
- Étirements massage
 - Étirements adaptés au ballon
 - Massage (foam roller)
 - Feed-back sur la formation
- Évaluation

FORMATEURS

- Bérangère Bonvallet

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures