

CURSUS PILATES LYON OCT/MARS

🕒 63 heures

€ TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

Objectifs pédagogiques

- Pouvoir créer et enseigner des séances Pilates de qualité, individuelles ou collectives.
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécificités de placement et pouvoir les enseigner.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants

Pré-requis

Moyens pédagogiques

Pédagogie :

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie

Programme