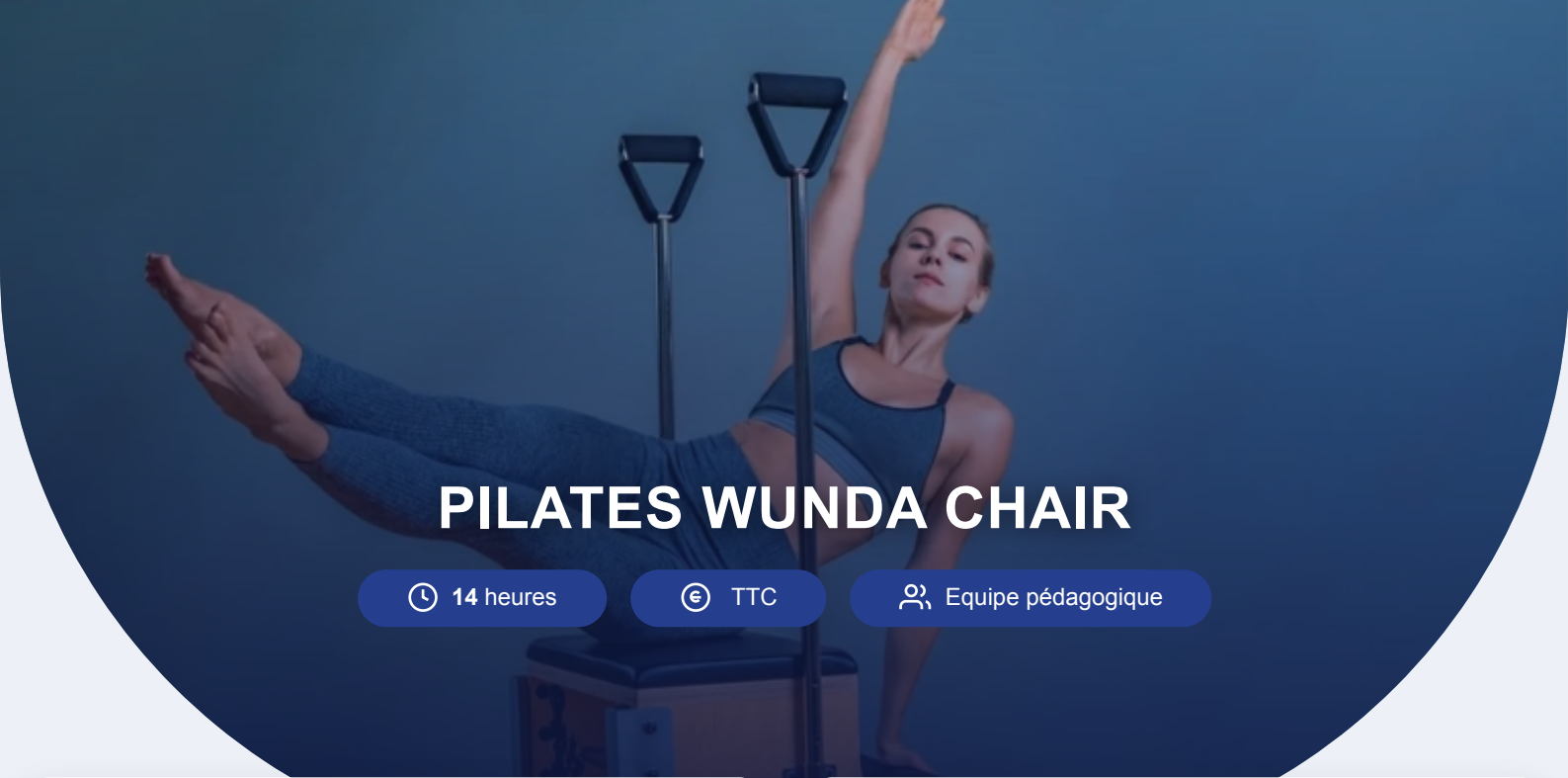




PILATES WUNDA CHAIR

🕒 14 heures

€ TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

- ✓ Professionnels de l'activité physique, du sport ou de la remise en forme
- ✓ Educateurs sportifs titulaires d'un BPJEPS, DEJEPS, CQP, licence STAPS, etc.
- ✓ Coachs sportifs, préparateurs physiques, intervenants en structure de fitness ou associations sportives.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Maîtriser les fondamentaux de la Wunda Chair.
- ✓ Réaliser les réglages adaptés en fonction des exercices et des pratiquants.
- ✓ Enseigner le répertoire fondamental en toute sécurité.
- ✓ Construire des séances progressives intégrant la Wunda Chair.
- ✓ Développer le contrôle, la stabilité et l'équilibre grâce à cet appareil.
- ✓ Intégrer la Wunda Chair dans votre pratique professionnelle avec autonomie.

Pré-requis

Moyens pédagogiques

Pédagogie :

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

D'exécution :

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

Suivi de l'exécution :

- ✓ Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- ✓ Attestation de présence.

Évaluation et certification :

Validation de ce module par la réussite de plusieurs étapes à réaliser post formation.

Programme

Qualiopi
processus certifié

🇫🇷 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualifiée a été délivrée au titre de la
ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

PLANNING DE LA FORMATION



JOUR 1

09:00 : Accueil et présentation de la Chair

10:00 : Master class

11:00 : Réglages de sécurité et exercices fondamentaux

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Exercices intermédiaires, stabilité, équilibre, coordination

15:30 : Mise en situation : mini-séances + feedback

17:00 : Fin de 1ere journée



JOUR 2

09:00 : Accueil, mise en place

09:30 : Master class

10:30 : Mise en situation, Construction d'un cours, Feedback

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Mise en situation, Construction d'un cours, Feedback, Explications du processus d'évaluation à réaliser post formation

17:00 : Fin de formation