

OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire et d'animer une séance de Pilates pour un public séniors

PUBLIC

- ✓ Personnels de structures, animateurs, éducateurs et toutes personnes désirant se perfectionner dans la méthode
- ✓ Prérequis : Pilates fondamental

PROGAMME

- ✓ Séance active
- ✓ Rappel anatomique
- ✓ La posture physiologique
- ✓ Les bienfaits psychologiques
- ✓ Le public Sénior
- ✓ Les besoins spécifiques
- ✓ Les stades du vieillissement
- ✓ Mise en application
- ✓ Ateliers de travail et mise en pratique des 16 mouvements fondamentaux adapté aux publics séniors
- ✓ Mise en situation et retour sur la mise en place des points d'améliorations

METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Apports didactiques, travaux en sous-groupe et exercices pratiques
- ✓ Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.
- ✓ Des documents supports seront mis à disposition des stagiaires pour la réalisation des exercices pratique
- ✓ Mise en place d'une séance de Pilates sénior en y intégrant les adaptations spécifiques de ce public, tirés au hasard

RÉF : PILS

DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE 

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES 

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS 

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES 

INTERVENANT : Monsieur JULES DIT MONTREUIL Jérôme : Instructeur Pilates, enseignant en biomécanique du mouvement, gérant de centre de remise en forme Educateur sportif des métiers de la forme.

INFORMATIONS STRUCTURE 

C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : www.c2s-formation.fr

CONTACTS : 

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com