

OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire et d'animer une séance de Pilates niveau intermédiaire

PUBLIC

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

PROGRAMME

- ✓ Séance active
- ✓ Rappel des bases du Pilates
 - Les 8 principes
 - Les 5 fondamentaux de la posture en Pilates R Rappel de la posture physiologique
- ✓ Rappel des bienfaits psychologiques
- ✓ Apprentissage de l'évolution des 16 mouvements fondamentaux
 - Mise en application
 - Ateliers de travail et mise en pratique des évolutions des 16 mouvements fondamentaux
- ✓ Mise en situation et retour sur la mise en place des points d'améliorations
- ✓ Apprentissage des 9 nouveaux mouvements
 - Mise en application
- ✓ Ateliers de travail et mise en pratique des 9 mouvements intermédiaire
 - 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 et filage d'une séance de Pilates intermédiaire en y intégrant les 8 principes et les 5 fondamentaux de la posture en Pilates sur 3 des 25 mouvements intermédiaires tirés au hasard

RÉF : PILI

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
Éducateur 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