

# PILATES

## 1er niveau : connaissances et applications pratiques fondamentales

### CONTENU DE LA FORMATION

Attention : Formation non diplômante

#### MODULE 1 : LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA MÉTHODE PILATES

- Historique et évolution de la méthode Pilates
- Les fondamentaux et objectifs de la méthode Pilates

#### MODULE 2 : LA MAÎTRISE DES MOUVEMENTS FONDAMENTAUX DE LA MÉTHODE PILATES

- Bases physiologiques et anatomiques
- Les 15 mouvements fondamentaux
- Les options évolutives des différents mouvements

#### MODULE 3 : L'ENSEIGNEMENT DE LA MÉTHODE PILATES

- Les principes d'enseignement de la méthode Pilates
- Les corrections et régulations des mouvements fondamentaux

### PUBLIC VISÉ

- Éducateurs sportifs diplômés
- Personal trainer
- Diplômés BPJEPS APT ou AF ou diplôme équivalent

### ORGANISATION GÉNÉRALE

- Inscription : avant le 10 octobre 2020
- Dates : du 19 au 22 octobre 2020 (places limitées)  
du 12 au 15 avril 2021 (places limitées)  
du 21 au 24 juin 2021 (places limitées)
- Horaires : 8h30-17h00 (prévisionnels)
- Lieu : ADPS Formation

### TARIF

- Frais pédagogiques : 616€ (28h x 22€/h)
- Repas du midi pris en charge par l'ADPS

Remarques :

- Les nuités restent à votre charge
- Possibilité de prise de repas le soir au restaurant sportif de l'ASM Omnisports. (nous contacter)

# PILATES

1er niveau : connaissances  
et applications pratiques  
fondamentales

## FINANCEMENTS

- Formation professionnelle continue via OPCO  
(faire les demandes au plus vite)
- Financement Pôle Emploi
- Financement personnel

## FORMATRICE

Nathalie CORDEIRO

- Éducatrice sportive
- BE ES des métiers de la forme
- Formatrice Pilates

CONTACT



contact@adps-formation.com  
Site internet : www.adps-formation.com



04.73.30.44.65



ADPS Formation

