

# PILATES INTERMÉDIAIRE

2ème niveau : Connaissances et applications pratiques intermédiaire

## CONTENU DE LA FORMATION

Attention : Formation non diplômante

### MODULE1 : LA MAÎTRISE DES MOUVEMENTS «INTERMÉDIAIRES» DE LA MÉTHODE PILATES

- Bases physiologiques et anatomie
- Les 25 mouvements du niveau «intermédiaire»
- Les options évolutives des différents mouvements

### MODULE2 : L'ENSEIGNEMENT DE LA MÉTHODE PILATES

- Les principes d'enseignement de la méthode Pilates «intermédiaire»
- Les corrections et régulations des mouvements«intermédiaires»

## FINANCEMENTS

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

## PUBLIC VISÉ

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

## ORGANISATION GÉNÉRALE

- Inscription : avant le 31 janvier 2021
- Dates: le 08 et 09 février 2021 (places limitées)
- Horaires: 8h30-17h00 (prévisionnels)
- Lieu : ADPS Formation

## TARIF

- Frais pédagogiques: 308€(14h x22€/h)
- Repas du midi pris en charge

Remarques :

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

# PILATES INTERMÉDIAIRE

2ème niveau : Connaissances et applications  
pratiques intermédiaire

## 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

