

FORMATION PILATES INTERMÉDIAIRE

Action collective



Le **Pilates** est une méthode de **renforcement doux** qui améliore la posture, la souplesse et la stabilité du corps en profondeur, en mettant l'accent sur le contrôle du mouvement et la respiration.

Une formation de professeur de Pilates permet d'**acquérir les bases anatomiques**, les principes de la méthode et les compétences pédagogiques nécessaires pour **encadrer des séances adaptées à tous les niveaux**.

FORMATION EXPERTISE

Jour 1 : Les principes « fondamentaux » de la méthode Pilates

Jour 2 : La maîtrise des mouvements fondamentaux de la méthode Pilates

Jour 3 : L'enseignement de la méthode Pilates

CONDITIONS D'ACCÈS

✓ Être diplômés d'un CQP ALS, CQP IF, BPJEPS APT ou BPJEPS AF

Frais pédagogiques entièrement pris en charge par l'OPCO pour tous les salariés d'une structure adhérente à l'AFDAS



9h00 à 17h00



Inscription jusqu'au 17 juin



Le 1, 2 et 3 juillet 2026

Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com

