FORMATION PILATES FONDAMENTALE

FORMATION EXPERTISE NON CERTIFIANTE

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.

PROGRAMME

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

Les Frais pédagogiques peuvent être pris en charge par :

- *Votre employeur ou l'OPCO de votre employeur*
- *France Travail*
- *Financement personnel*

9h00 à 17h00

Inscription jusqu'au 19 octobre

Le 26, 27 et 28 octobre 2026

Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com



MAJ le 15/01/2026