

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
avant le 30 mars 2021
- Dates: du 19 au 22 octobre 2020 (places limitées)
du 12 au 15 avril 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