

# PILATES PETIT MATÉRIEL (NIVEAU 3)

MAJ le 03/05/2024

26

Juin

2024

## Le Pilates

Le Pilates est une méthode moderne de **pratique physique et mentale** qui comprend plus de 500 exercices au sol ou sur des appareils spécifiques.

Cette méthode repose sur **8 principes de base** qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement.

L'ADPS propose **3 niveaux** de formation Pilates :

**Niveau 1** : Pilates Fondamental

**Niveau 2** : Pilates Intermédiaire

**Niveau 3** : Pilates Petit Matériel

## Public ciblé

- ➔ Éducateur sportifs diplômés
- ➔ Personal trainer
- ➔ BPJEPS APT, AF ou diplôme équivalent

## Dates clés

- 📅 Inscription : 12 juin 2024
- 🏃 Début de formation : 26 juin 2024
- 🏃 Fin de formation : 28 juin 2024

## Le contenu

### ➔ L'ENSEIGNEMENT DE LA MÉTHODE PILATES AVEC PETITMATÉRIEL

- Découverte du Matériel
- Apprentissage des différents placements à adopter
- Les principes d'enseignement de la méthode Pilates avec matériel
- Les corrections et régulations des mouvements avec matériel

# PILATES PETIT MATÉRIEL (NIVEAU 3)

26

Juin

2024

## Conditions Financières

- ➔ Frais pédagogiques : 462 € (22/h x 21h)
- ➔ Repas du midi pris en charge par l'ADPS

## Financements

- ➔ Formation professionnelle continue via OPCO
- ➔ Financement France Travail
- ➔ Financement personnel

➤➤ **Formatrice Pilates : Nathalie CORDEIRO**

## Contact



contact@adps-formation.com



04.51.11.00.26



ADPS Formation

  
**ADPS**  
formation aux métiers du sport