

PILATES FONDAMENTAL (NIVEAU 1)

22

Avril

2024

MAJ le 03/05/2024

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 : 08 avril 2024
- 🏃 Début de formation : 22 avril 2024
- 🏃 Fin de formation : 25 avril 2024

Le contenu

- ➔ **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

PILATES FONDAMENTAL (NIVEAU 1)

22

Avril

2024

Conditions Financières

- ➔ Frais pédagogiques : 616 € (22€/h x 28h)
- ➔ 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



PILATES FONDAMENTAL (NIVEAU 1)

21

Octobre

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

Dates clés


SESSION 1

 Inscription : 07 octobre 2024

 Dates de formation : 21 au 25 octobre 2024
24 au 28 février 2025

SESSION 2

 Inscription : 09 avril 2025

 Dates de formation : 21 au 25 avril 2025
23 au 27 juin 2025

Le contenu

➔ 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

PILATES FONDAMENTAL (NIVEAU 1)

21

Octobre

2024

Conditions Financières



- ➔ Être salarié d'une structure adhérente à l'AFDAS

Financements



- ➔ Action collective financée 100% par l'AFDAS

Public ciblé



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

➔➔ **Formatrice Pilates : Nathalie CORDEIRO**

Contact



contact@adps-formation.com



04.51.11.00.26



ADPS Formation

ADPS
formation aux métiers du sport



TF formation
une nouvelle ère pour développer votre passion