

# PILATES INTERMÉDIAIRE (NIVEAU 2)

MAJ le 03/05/2024

22

Février

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 : 05 février 2024
- 👤 Début de formation : 22 février 2024
- 👤 Fin de formation : 23 février 2024

**OU**

- 📅 Inscription : 10 juin 2024
- 👤 Début de formation : 24 juin 2024
- 👤 Fin de formation : 25 juin 2024

## Le contenu

- ➔ **MODULE 1 : LA MAÎTRISE DES MOUVEMENTS «INTERMÉDIAIRES» DE LA MÉTHODE PILATES**
  - Bases physiologiques et anatomie
  - Les 25 mouvements du niveau «intermédiaire»
  - Les options évolutives des différents mouvements
- ➔ **MODULE 2 : L'ENSEIGNEMENT DE LA MÉTHODE PILATES**
  - Les principes d'enseignement de la méthode Pilates «intermédiaire»
  - Les corrections et régulations des mouvements «intermédiaires»

# PILATES INTERMÉDIAIRE (NIVEAU 2)

22

Février

2024

## Conditions Financières

- ➔ Frais pédagogiques : 318 € (22€/h x 14h)
- ➔ 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

