

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


ADPS
formation aux métiers du sport