

# PILATES FONDAMENTAL (NIVEAU 1)

27

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

## Dates clés

 Inscription : 13 février 2024

 Début de formation : 27 février 2024

 Fin de formation : 29 février 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)

27

Février

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

