

Formation Professionnelle Continue

& Stage de Perfectionnement

Instructeur Pilates



La méthode Pilates est une technique de renforcement musculaire qui rencontre actuellement beaucoup de succès. C'est une méthode « douce » et efficace qui vise l'amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre, de la posture, et de la coordination. Elle est adaptée à tout le monde grâce aux nombreuses options existantes, ce qui explique qu'elle est très demandée par le public

1,2 octobre – 5,6 novembre –

3,4 décembre 2022 –

7,8 janvier – 4,5 février 2023

Durée : 70 heures

Vous devez vous engager sur 10 jours de formation :

FPC Animateur Pilates 5j

Stage perfectionnement Pilates Intermédiaire 5j.

Objectifs

Être Capable de maîtriser les 16 mouvements fondamentaux de la méthode Pilates pour préparer, animer et encadrer des actions d'animation

Être Capable de maîtriser les connaissances de bases associées à l'activité Pilates

Contenus

- Révision anatomie et physiologie + apprentissage des 16 mouvements fondamentaux. Historique et principes fondamentaux.
- Pilates adapté femmes enceintes et séniors
- Pilates petit matériel et Swiss Ball
- Pilates intermédiaire
- Pilates révision : consignes, ancrage, centrage, respiration, alignements, postures +

Coûts

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous 1800 €. Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 1000 €. Prise en charge possible OPCO.900€ sur les 5 jours FPC Animateur Pilates Les repas du midi sont à votre charge. Pour l'hébergement les intéressés doivent s'organiser pour réserver

Contact

Karine Deschamps

pat.na@sportspourtous.org