



PILATES Fondamental

1^{er} niveau : Connaissances et applications pratiques fondamentales

Formation de perfectionnement pour Educateurs Sportifs

Contenu de la formation :

Attention : Formation non diplômante

Module 1 : Les principes fondamentaux de la méthode Pilates

- Historique et évolution de la méthode Pilates
- Les fondamentaux et objectifs de la méthode Pilate

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

Formateur :

Nathalie CORDEIRO

- Educatrice sportive
- BEES des métiers de la forme
- Formatrice Pilates

Public :

- Educateurs sportifs diplômés
- Personal trainer
- Diplômés BP JEPS APT ou AGFF ou diplôme équivalent

Organisation générale :

- Dates : du lundi 22 au jeudi 25 octobre 2018
- Horaires : 8h30-17h00
- Lieu : ADPS Formation

Tarifs :

- Frais pédagogiques : 560€ (28h x 20€/h)
- Repas du midi pris en charge par l'ADPS

Remarques :

- Les nuités restent à votre charge
- Possibilité de prise de repas le soir au restaurant sportif de l'ASM Omnisports. (nous contacter)

Financements :

- Formation professionnelle continue via OPCA (faire les demandes au plus vite)
- Financement personnel