



## PILATES INTERMEDIAIRE

2ème niveau : Connaissances et applications pratiques intermédiaire

### **Formation de perfectionnement pour Educateurs Sportifs**

#### **Contenu de la formation :**

*Attention : Formation non diplômante*

#### **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»

#### **Formateur :**

Nathalie CORDEIRO

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

#### **Public :**

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

#### **Organisation générale :**

- Dates : Lundi 18 Février 2019 et Mardi 19 Février 2019
- Horaires : 8h30-17h00
- Lieu : ADPS Formation

#### **Tarifs :**

- Frais pédagogiques : 280€ (14h x 20€/h)
- Repas du midi pris en charge

#### **Remarques :**

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

#### **Financements :**

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