



total freestyle

## **FORMATION PILATES MODULE 1**

### **Programme de formation (14h)**

Niveau de connaissances préalable requis : BP AF ou équivalent

Formateur : Karina Filbien

### **Jour 1**

Accueil des participants + émargement, et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, Distribution des manuels et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 8 principes de la technique Pilates

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Les 10 premiers mouvements pilates module 1

- Push UP - Leg Pull Prone - Swimming - Swan Dive - One Leg Kick - Double Leg Kick - Side Kick  
- Side Bend - Rolling Back - Leg Pull Up

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options - gestion des cours

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

### **Jour 2**

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Les 8 dernier mouvements pilates module 1

- Spine Twist - Spine Stretch - Roll Up - Hundred - One Leg Stretch - Double Leg Stretch - Scissors  
- Shoulder Bridge

16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours - relation musique mouvement

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation et remise des Certificats de formation