



total fræestyle

FORMATION PILATES MODULE 2

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 11 premiers mouvements pilates module 2

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - 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 11 dernier mouvements pilates module 2

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