



total freestyle

FORMATION PILATES FES

Programme de formation (14h)

Niveau de connaissances préalable requis : BP AF ou équivalent

Formateur : Anthony Barbier

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 principes de la technique Pilates adapté aux femmes enceinte et aux séniors

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Les mouvements pilates adapté

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 mouvements pilates adapté

16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours -

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

remise des Certificats de formation