



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 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

Pour valider ce module la réussite à l'examen de certification est indispensable.

SAS TOTAL FREE EVENT - CAPITAL 5000€ - RCS PARIS - SIRET 81173741000019 - APE 9319Z

ADRESSE : 99 RUE DU POINT DU JOUR / 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT TEL : 07-69-51-28-97

DECLARATION D'ACTIVITE DE FORMATION ENREGISTREE SOUS LE NUMERO 11 75 55063 75 AUPES DU PEFET DE REGION D'ILE-DE-FRANCE