

total freestyle

## **FORMATION PORT DE BRAS**

### **Programme de formation (28h)**

Niveau de connaissances préalable requis : BP AF ou équivalent

Formateur : Iva Mojziskova

#### **Jour 1**

Accueil des participants et présentation des 4 jours de formation

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

10h00 - Master Class Port de Bras

11h00 - Les premiers mouvements de base

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Perfectionnement de la technique et placement des mouvements

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

#### **Jour 2**

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

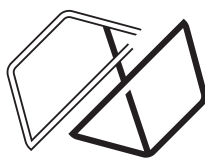
11h00 - Derniers mouvements de base

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Perfectionnement de la technique et placement des mouvements

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

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



total freestyle

## FORMATION PORT DE BRAS

### Jour 3

- 09h30 - Accueil,
- 10h00 - Master Class Pilates
- 11h00 - Révision des mouvements de base
- 12h30 - Pause déjeuner
- 13h30 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options - gestion des cours
- 18h00 - Fin de la 3ème journée de formation

### Jour 4

- 09h30 - Accueil, mise en place
- 10h00 - Master Class Pilates
- 11h00 - Mise en situation d'enseignement
- 12h30 - Pause déjeuner
- 13h30 - Mise en situation - Construction d'un cours - relation musique mouvement
- 18h00 - Fin de la 4ème journée de formation et remise des Certificats de formation

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