



total freestyle

FORMATION PILATES MATWORK 1

Programme de formation (21h)

Niveau de connaissances préalable requis : BP AF ou équivalent

Formateur : Kasia Frejlich-Morisseau

Jour 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 6 principes de la technique Pilates

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 premiers mouvements pilates matwork 1

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

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

14h00 - Les 9 mouvements suivant du pilates matwork 1

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

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

Jour 3

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1 et 2

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 derniers mouvements du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - évaluation

18h00 - Fin de la 3ème journée de formation

SAS TOTAL FREE EVENT - CAPITAL 5000€ - RCS PARIS - SIRET 81173741000027 - 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