



total freestyle

## **FORMATION PILATES MATWORK 2**

### **Programme de formation (14h)**

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

12h30 - Accueil, et mise en place

13h00 - Master Class Pilates

14h00 - Les 10 premiers mouvements Pilates module 2

15h30 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options - gestion des cours

17h30 - Fin de la 1ère journée de formation

#### **Jour 2**

12h30 - Accueil, mise en place

13h00 - Master Class Pilates

14h00 - Les 11 mouvements suivant Pilates module 2

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

17h30 - Fin de la 2ème journée de formation

#### **Jour 2**

12h30 - Accueil, mise en place

13h00 - Master Class Pilates

14h00 - Les 12 mouvements suivant Pilates module 2

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

18h00 - Fin de la 3ème journée de formation

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

SAS TOTAL FREE EVENT - CAPITAL 5000€ - RCS NANTERRE - 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'ILDE-DE-FRANCE