

Formation de Pilates Matwork Niveau 1

Studio de Pilates Annecy

Durée:

3 jours / 21 heures

Objectif de la formation :

- Enseigner un cours de Pilates d'une heure de niveau débutant/intermédiaire
- Connaître la méthode de Joseph Pilates et les fondamentaux
- Connaître les 90 exercices de matwork niveau 1
- Connaître le placement et l'alignement du corps

Jour 1

9h30 à 10h00

Accueil des stagiaires

10h à 11h

Echauffement et cours de pilates

11h à 12h

Enseignement des fondamentaux du Pilates :

- La concentration
- La relaxation
- Le centrage

12h à 13h

Rappel anatomique lié aux fondamentaux et exercices de Pilates

13h à 14h

Pause déjeuner

14h à 16h30

Apprentissage de 30 exercices de Pilates de niveau 1

16h30 à 17h30

Enseigner et corriger les exercices entre stagiaires

Observation et mise en situation d'un cours de pilates

Jour 2

9h30 à 10h00

Echauffement et cours de pilates

10h à 11h

Enseignement des fondamentaux du Pilates :

- L'alignement
- La respiration
- La coordination

Formation de Pilates Matwork Niveau 1

Studio de Pilates Annecy

11h à 12h

Rappel anatomique lié aux fondamentaux et exercices de Pilates

12h à 13h

Mise en pratique entre petits groupes
Analyse de posture et de mouvement

13h à 14h

Pause déjeuner

14h à 16h30

Apprentissage de 30 exercices de Pilates de niveau 1

16h30 à 17h30

Enseigner et corriger les exercices entre stagiaires
Observation et mise en situation d'un cours de pilates

Jour 3

9h30 à 10h00

Echauffement et cours de pilates

10h à 11h

Enseignement des fondamentaux du Pilates :

- La fluidité du mouvement
- L'endurance

11h à 12h

Rappel anatomique lié aux fondamentaux et exercices de Pilates

12h à 13h

Mise en pratique entre petits groupes et analyse de posture et mouvement

13h à 14h

Pause déjeuner

14h à 16h30

Apprentissage des 30 derniers exercices de Pilates de niveau 1

16h30 à 17h30

Observation et mise en situation d'un cours de pilates à l'ensemble des stagiaires
Planification d'un cours de 1 heure avec la liste des exercices - Evaluation et pratique continu

