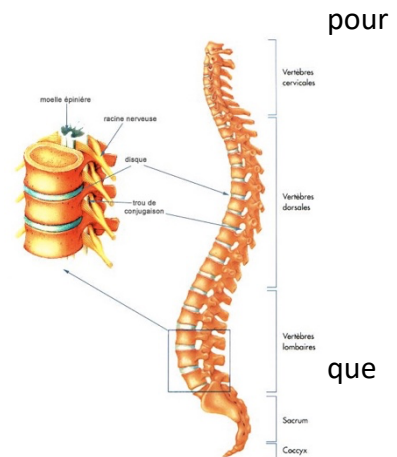




FORMATION PILATES DOS
14 Janvier 2023 à Nice ou en LIVE ZOOM
Laura Urbaniak Master Pilates au Loft

Venez découvrir cette nouvelle formation avec

- Étudier plus précisément les mouvements, les postures, apprendre à les identifier et comment les améliorer. Améliorez vos connaissances adapter vos cours collectifs et privés à vos clients.
- Les mouvements
- Rôle de la colonne
- Étude des postures et comment les améliorer
- Atelier postures
- Rôle des abdos et de la position neutre
- Fonctions des ceintures pelviennes et scapulaires
- Quelles sont les différentes pathologies communes et faire ?
- Les bienfaits et contre-indications sur les 15 postures fondamentales
- La proprioception et rôle des fascias



PRIX : 190€ en présentiel ou en Zoom

LIEU : Le Loft Pilates Garuda, 4 rue Masséna, Nice (06) 2^{ème} étage

HOTEL APPARTEMENT :

AJOUA, 4 rue Masséna, Nice 5^{ème} étage www.ajoupa.fr -15% code « fitstudio »

SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
4 rue Masséna, 06 000 Nice

N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net



Formation Pilates Prénatal 15 Janvier 2032 à Nice

PRENATAL : la méthode Pilates offre une bonne préparation à l'accouchement et favorise la récupération après la naissance du bébé. Les exercices Pilates favorisent la concentration sur des zones qui jouent un rôle vital pendant les périodes pré et postnatales.

- Grossesse et Pilates
- Les avantages des exercices Pilates pendant la période pré et postnatale
- Les éléments essentiels pendant la grossesse
- Les différents changements opérant dans le corps
- Quels sont les priorités et priorités de cette période
- Posture de la grossesse
- Quelles sont les contre-indications ?
- Anatomie du bassin
- Le Plancher pelvien et son importance
- Le Diastasis, causes et prévention
- Les ligaments ronds et large
- Postnatal
- Postnatal et allaitement
- Le plancher pelvien hypertonique ou hypotonique ?

PRIX : 190€ en présentiel ou en Zoom

LIEU : Le Loft Pilates Garuda, 4 rue Masséna, Nice (06) 2^{ème} étage

HOTEL APPARTEMENT :

AJOUA, 4 rue Masséna, Nice 5^{ème} étage www.ajoupa.fr -15% code « fitstudio »

SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
4 rue Masséna, 06 000 Nice

N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net