



## **Formation PILATES Reformer /Cadillac / Spine Corrector Niveau 2 Du 2 au 4 Décembre 2022**

### **OBJECTIF de la FORMATION :**

Apprendre des mouvements Pilates Reformer Niveau 2 / Cadillac Niveau 2 et Spine Corrector

**PRE REQUIS :** Conseillées 150h de pratique. Pilates Fundamental, Reformer/Cadillac Niveau 1

### **7h par jour TOTAL 21h**

**Vendredi :** Révision Reformer Niveau 1

\_Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 2 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification.\_Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices  
Cours de Pilates Reformer

### **Samedi :**

Pilates Reformer Niveau 2 cont.

Révision Cadillac Niveau1

Cours de Pilates Cadillac et Reformer



### **Dimanche :**

Apprends des mouvements Pilates Cadillac Niveau 2 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification. Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

Cours de Pilates Spine Corrector et Reformer

Apprends des mouvements Pilates Spine Corrector. Structurer un cours de Pilates Equipement intermédiaire

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06 000 Nice

**Hotel :** Ajoupa Hôtel Appartement -15% code fitstudio qui est sur 5eme étage 4, rue Masséna

**PRIX :** 1 000€ maximum 6 personnes

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](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)