

WEEK END PILATES 4, 5 novembre 2023 à Ramatuelle ou EN VIRTUEL Pratique et Observation et Master Class

OBJECTIF : Pratiquez les mouvements sur tapis. Observez les cours. Apprendre à préparer des cours avec des thèmes différents : problèmes de dos, épaules, genoux, hanches, sportifs, séniors, prénatal, postnatal... Suivez les cours en Master Class. Vous pouvez choisir par cours, par jour, par week-end ou tous les week-ends.

LIEU : Le Loft Garuda Pilates Studio, 4 rue Masséna, 06 000 Nice

PILATES MATORK 4 et 5 novembre 2023

Samedi 4 novembre :

9H30 - 10H30 - Cours Pilates Débutants avec les 15 fondamentaux, thème la respiration

10H30 - 12H - Workshop analyse du cours, développez les consignes et les sensations, pratique.

12H - 13H - Cours débutants Pilates intermédiaire, thème le centre.

14H - 15H30 - Workshop, analyse du cours, développez les consignes et les sensations, pratique.

15H30 - 16H30 - Cours Pilates intermédiaire, thème la fluidité.

16H30 - 17H30 - Workshop, analyse du cours, développez les consignes et les sensations, pratique.

Dimanche 5 novembre :

9H - 10H Cours Pilates Confirmés les 34 Flow

10H - 12H30 - Étude des différents principes de la méthode Pilates (la respiration, le centre, la fluidité, transverse, plancher pelvien...).

13H30 - 17H - Analysez les attentes des clients, apprenez à construire des séances de Pilates de qualité, individuelles ou collectives, comment corriger les élèves en comprenant et ressentant chaque exercice fondamental. Enseignez les 15 fondamentaux pour adapter les exercices à vos clients grâce à des mises en situation.

PRIX:

Week End **380€** / 1 Jour **190€** / Par cours **35€**

Lieu : Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle **OU EN VIRTUEL.**

