

WEEK END PILATES 18, 19 novembre 2023 à Ramatuelle ou Virtuel Pratique et Observation et Master Class

OBJECTIF : Pratiquer les mouvements sur Tapis. Observer les cours. Préparations des cours avec des thèmes différents : Problèmes de dos, épaules, genoux, hanches, sportifs, séniors, prénatal, postnatal... Et suivez les cours Master Class. Vous pouvez choisir par cours, par jour, par week-end ou tous les week-ends

LIEU : Le Loft Garuda Pilates Studio, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

PILATES MATORK 18, 19 novembre 2023

Samedi :

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

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

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

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

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

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

Dimanche :

9H - 10H Cours Pilates Confirmés les 34 Flow

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

13H30 - 17H Analyser les attentes des clients, comment construire des séances Pilates de qualité individuelles ou collectives, comment corriger élèves, comprendre et ressentir chaque exercice fondamental, enseigner les 15 fondamentaux, adapter les exercices à vos clients, mise en situation.



les

les

les

les

PRIX: Week End 380€ / 1 Jour 190€ / Par cours 35€