Formation PILATES d'Anatomie et de Physiologie
19, 20 Novembre 2022

OBJECTIF de la FORMATION : Comprendre le travail du Pilates, physiologique et biomécanique

HORAIRES : Samedi 10h-13h /14h-18h Dimanche 9h-13h / 14h-17h

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE : La connaissance du corps humain, à travers la maitrise de l'anatomie et de la biomécanique est indispensable à une pratique éclairée du Pilates afin d'enseigner des cours de qualité et en toute sécurité

- Lire le mouvement
- « core » et atelier Abdos
- La Colonne vertébrale et atelier « mobiliser et stabiliser la CV »
- Les différentes postures et son atelier
- Les déséquilibres musculaires
- Le système musculaire
- Biomécanique, description analytique des 15 mouvements fondamentaux
- Etude de la ceinture scapulaire et son atelier
- Etude de la ceinture pelvienne et son atelier
- Système cardiovasculaire
- Le fascia, son rôle et les principales lignes fasciales

PRIX : 290€ en présentiel ou en Zoom

LIEU :
Le Loft Pilates Garuda, 4 rue Marsséna, Nice (06) 2ème étage

HOTEL APPARTEMENT : AJOUPA, 4 rue Masséna, Nice 5ème 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