



Formation PILATES Reformer et Cadillac Du 5 au 7 Janvier 2024 à Ramatuelle ou Virtuelle

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre des mouvements Pilates Reformer Niveau 1/ Cadillac Niveau 1

PRE REQUIS : Conseillées 150h de pratique. Pilates Fundamental

7h par jour TOTAL 21h

Vendredi Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 1 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 cont.
Apprends des mouvements Pilates Cadillac Niveau 1 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 Cadillac et Reformer

Dimanche : Pilates Cadillac cont
Cours de Pilates Reformer Cadillac
Structurer un cours de Pilates avec les Equipement



LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda

Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

Une navette de l'aéroport de Nice le soir avant et retour Dimanche. Réservation contactez Fit Studio

HEBERGEMENT : Contactez Fit Studio

PRIX : 1 000€ ou -20% formation complet

SAS Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500077 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.fr