

## Formation PILATES Reformer et Cadillac Du 20 au 22 Octobre 2023 à Ramatuelle ou EN VIRTUEL

### 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 :** Apprenez les mouvements du Pilates Reformer Niveau 1, analysez et pratiquez les mouvements et appréhendez comment aider vos clients à rester en sécurité avec les différentes variations et modifications. Vous aborderez les techniques visuelles pour une meilleure exécution des exercices.

Cours de Pilates Reformer

**Samedi :** Pilates Reformer cont.

Apprenez les mouvements du Pilates Cadillac Niveau 1

Analysez et pratiquez les mouvements pour aider vos clients à rester en sécurité avec les différentes variations et modifications. Les techniques visuelles pour une meilleure exécution des exercices.

Cours de Pilates Cadillac et Reformer

**Dimanche :** Pilates Cadillac cont.

Cours de Pilates Reformer Cadillac

Apprenez à structurer un cours de Pilates avec les différents équipements.



**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

Une navette est disponible pour le transfert de l'aéroport de Nice jusqu'à Ramatuelle à l'aller et au retour.

La réservation se fait en contactant Fit Studio

**HÉBERGEMENT :** Contactez Fit Studio

**PRIX :** 1 000€ ou -20% la formation complète