WEEK END PILATES 2023-2024

Pratique et Observation et Master Class

OBJECTIF : Pratiquer les mouvements sur Tapis et sur les Équipements. 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, 83350 Ramatuelle ou VIRTUEL

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 les sensations, pratique

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

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

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

16H30 - 17H30 Workshop analyse du cours, développer les consignes et les 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 les élèves, comprendre et ressentir chaque exercice fondamental, enseigner les 15 fondamentaux, adapter les exercices à vos clients, mise en situation.

PILATES REFORMER, CADILLAC ETC 2, 3 mars 2024 :

Samedi 2 mars :

10h-11h30 Cours de Pilates Reformer : Tout le corps avec fluidité et dynamique 11h30-13h Cours de Pilates Cadillac, Wunda Chair et Spine Corrector : Mobilisation CV et travail du centre

14h-18h Workshop décompose les cours de la matinée. Travailler les consignes les sensations pour avoir un cours plus riche et dynamique.

Dimanche 3 mars:

9h-12h Préparation des cours sur équipement

12h-13h Cours de Pilates Matwork : 34 mouvements d'origine modifiés, fluidité du cours

14h-17h Cours des élèves Pratique et Observation

220 Rue du Colombier, 83350 Ramatuelle
www.fitstudio.fr | fitstudio.eva@gmail.com | +33 (0)6 08 71 72 81

Siret : 378650915 00077 | Code APE 9311Z N | N° formation continue 9383035968

PILATES MATWORK 13, 14 avril 2024

Samedi 13 Avril

9H30 - 10H30 Cours Pilates FOAM ROLLER : Le Centre « Powerhouse of the body» comme disait J.Pilates. Travaillez ses abdos profonds, transverses et plancher pelvien en coordination avec les grands droits et les obliques mais aussi les Multifidus sans oublier la connexion de la respiration.

10H45 - 11H45 Cours Pilates SWISSBALL : Sportif, dans un rythme dynamique, défiez votre corps et votre esprit avec le swissball

12H - 13H Cours Pilates CERCLE : Stretch & Core, associez les exercices Pilates et les étirements

14H - 17H30 WORKSHOP : Analyse des cours de la matinée. Travailler les consignes, les sensations, les corrections pour avoir un cours plus riche et dynamique.

Dimanche 14 avril

9H - 12H Préparer des cours de différents niveaux, des thèmes différents, pratiquer, enseigner et observer

12H - 13H Cours confirmés Pilates Flow les 34 : les 34 mouvements de J.Pilates en modifiés ou origine avec rythme et fluidité

14H - 17H comment travailler en one to one, identifier les postures, préparer un cours adapté, enseigner et observer

PRIX:

3 Week End complete 950€ / 3 Samedi 480€ / 1 Week-end 380€ / 1 Samedi 190€ / Par cours 35€

220 Rue du Colombier, 83350 Ramatuelle
www.fitstudio.fr | fitstudio.eva@gmail.com | +33 (0)6 08 71 72 81

Siret : 378650915 00077 | Code APE 9311Z N | N° formation continue 9383035968