

## WEEK END PILATES 15 et 16 avril 2023 à Nice ou EN VIRTUEL Pratique et Observation et Master Class

**OBJECTIF :** Pratiquez les mouvements sur tapis et sur les différents équipements. Observez les cours. Apprenez à préparer 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, 4 rue Masséna, 06 000 Nice

### Samedi 16 avril :

9H30 - 10H30 - Cours Pilates FOAM ROLLER : Le Centre « Powerhouse of the body » comme disait J.Pilates.

Travaillez vos abdos profonds, transverses et le plancher pelvien en coordination avec les grands droits et les obliques mais 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, vous associez les exercices Pilates et les étirements.

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

### Dimanche 17 avril :

9H - 12H - Préparez des cours de niveaux et de thèmes différents, pratiquez, enseignez et observez.

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

14H - 17H - Apprendre à travailler en one to one, identifiez les postures en préparant un cours adapté, enseignez et observez.



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