PROGRAMME DETAILLE
FORMATION PILATES FUNDAMENTAL et PETIT EQUIPEMENT

OBJECTIF de la FORMATION :
Apprendre la base du Pilates avec 15 mouvements modifiée. Apprendre les mouvements du Pilates avec les petits équipements.

DUREE :
28h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :
Conseillé minimum 50h de pratique. Minimum 18 ans. Conseillé diplôme d'Etat Métiers de la forme ou d'autres pour l'encadrement et l'animation de cours en technique PILATES dans le cadre de la Santé et du Bien être

PEDAGOGIE :
En groupe de 10 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :
- Evaluation pratique

FORMATRICE : Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h

1 Jour : Apprends les principes de Pilates
Apprends des mouvements de base et le but de Hundreds, Roll Up, One leg circle, Rolling back, One leg stretch, Double leg stretch, Spine Twist avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.

2 Jour : Apprends des mouvements de base et le but de Shoulder Bridge, Swan Dive, Side Kick, Side Bend, Sissors, Swimming, Leg pull prone, Push Up avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.
Echauffement et Transitions

3 Jour : Apprends des mouvements du Petit Equipement avec Swissball et Bosu avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.

4 Jour : Apprends des mouvements du Petit Equipement avec Foamroller et Cercle avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.
Construire un cours Fundamental sans ou avec les petits équipements avec apprentissage pour les débutants et niveau mélangé

Programme Détaillé
Formation PILATES d'Anatomie Dos et Posture

OBJECTIF de la FORMATION : Comprendre le travail du Pilates physiologique et biomécanique. Apprendre les postures différentes pour structurer un cours avec les exercices spéciaux pour le dos
DUREE : 14h
PUBLIC CONCERNE : Professeur de Pilates, Danseurs,
PRE REQUIS : Professeur
PEDAGOGIE : En groupe de 15-20 personnes
MOYENS d'EVALUATIONS : Ecrites
FORMATRICE : Laura Urbaniak
HORAIRES : Samedi 10h-13h30 /14h30-18h Dimanche 9h-13h / 14h-17h
LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

ANATOMIE DOS et POSTURE : 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

1 jour :

- Lire le mouvement
- The « core », rôle des abdominaux et son atelier
- La Colonne vertébrale, son rôle et atelier « mobiliser et stabiliser la CV »
- Biomécanique, description analytique des 15 mouvements fondamentaux
- Fonction de la ceinture scapulaire et son atelier
- Fonction de la ceinture pelvienne et son atelier
- Système cardiovasculaire, relation entre la respiration et les abdos profonds et son atelier
- Cours de Pilates

2 jour

- Cours de Pilates
- Etude des différentes postures, comment les améliorer et son atelier
- Quelles sont les différentes pathologies communes et que faire ?
- Les bienfaits et contre-indications sur les 15 postures fondamentales
- La proprioception
- Le fascia, son rôle et les principales lignes myofasciales

Progamme Détaillé Formation
PILATES Postnatal Prénatal et Sénior

OBJECTIF de la FORMATION : **PILATES** pour les femmes enceintes et Séniors
DUREE : 14h
PUBLIC CONCERNE : Professeur de Pilates, Kinésitherapeute
PRE REQUIS : Pilates Fundamental
PEDAGOGIE : En groupe de 15-20 personnes
FORMATRICE: Laura Urbaniak.

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h
LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

1er Jour : POST et PRENATAL : la méthode Pilates offre une bonne préparation à l'accouchement et favorise la récupération après la naissance du bébé. Les exercices Pilates favorisent la concentration sur des zones qui jouent un rôle vital pendant les périodes pré et postnatales.

- Grossesse et Pilates
- Les avantages des exercices Pilates pendant la période pré et postnatale
- Les éléments essentiels pendant la grossesse
- Les différents changements opérant dans le corps
- Quels sont les priorités et priorités de cette période
- Posture de la grossesse
- Quelles sont les contre-indications ?
- Anatomie du bassin
- Le Plancher pelvien et son importance
- Le Diastasis, causes et prévention
- Les ligaments ronds et large
- Postnatal
- Postnatal et allaitement
- Le plancher pelvien hypertonique ou hypotonique

2ème Jour : SENIOR : Apprendre des mouvements adaptés aux Séniors

- Qui est Sénior
- Ostéoporoses
- Utilisation les petit Equipment
- Variations et modifications
- Cours de PILATES SENIOR
- En atelier structurer un cours de Senior
- En atelier préparer un échauffement
- En atelier enseigner un cours

Programme Détaillé

FORMATION PILATES REPERTOIRE D'ORIGINE et ONE to ONE

OBJECTIF de la FORMATION : Apprendre des mouvements d'Origines de Joseph Pilates et le but. Comment réussir de faire ses mouvements avec les postures différentes.
DUREE :
28h sur 4 jours
PUBLIC CONCERNE : Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute
PRE REQUIS : Conseillées 100h de pratique. Pilates Fundamental
PEDAGOGIE : En groupe de 6 personnes
LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350
MOYENS d'EVALUATIONS : Evaluation pratique et Evaluation écrite
FORMATRICE: Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h

1 Jour :
Analyser les postures différentes : Lordose/Cyphose/ Flat Back / Sway Back / Scoliose Muscles faibles Muscles forts
Marketing / Prix / Communication / Brochures / Contrat / Questionnaire
Apprends 8-10 mouvements d'Origine de Joseph Pilates Analyser les mouvements et Pratiquer les mouvements
Comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modifications / Utiliser petit équipement

2 Jour :
Apprends 12-15 mouvements d'Origine de Joseph Pilates Analyser les mouvements et Pratiquer les mouvements
Comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modifications / Utiliser petit équipement

3 Jour :
Apprends 12-15 mouvements d'Origine de Joseph Pilates Analyser les mouvements et Pratiquer les mouvements
Comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modifications / Utiliser petit équipement

4 Jour :
Apprendre la structure avec les échauffement et transitions / Construire un cours de Pilates sans ou avec les petits équipements avec les apprentissages pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé en groupe ou privé Les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices

Programme détaillé
PILATES Week End pratique, observation et enseignements

OBJECTIF de la FORMATION :
Pratiquer les mouvements sur le Mat et les équipements. Observer les cours. Préparations les cours avec les thèmes différents : Problème dos, épaules, genoux, hanches, sportives, sénior, prénatal, postnatal…

DUREE : 7h par jour sur 6 jours Total : 42h

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Pilates, Kinésitherapeute

PRE REQUIS :
Pilates Fundamental et être inscrites pour la formations complète

PEDAGOGIE :
En groupe max 10 personnes

FORMATRICE : Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h

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

1 jour : Cours de Matwork , Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation

2 jour : Cours de Matwork,Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation

Programme Détaillé
Formation PILATES Reformer/Cadillac Niveau 1

OBJECTIF de la FORMATION :
Apprendre des mouvements Pilates Reformer Niveau 1 et Cadillac Niveau 1
DUREE :
21h sur 3 jours
PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute
PRE REQUIS :
Conseillées 100h de pratique. Pilates Fundamental
PEDAGOGIE :
En groupe de 6 personnes
LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle
MOYENS d'EVALUATIONS : Evaluation pratique
FORMATRICE: Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h

1 jour : Révision les postures différentes :
- Lordose/Cyphose / Flat Back / Sway Back / Scoliose Muscles faibles et Muscles forts
- 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

2 jour : Reformer 1 Cadillac Niveau 1
- Apprends des mouvements Pilates Reformer et 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

3 jour : Pratiquer et Observer en petit groupe :
- Répertoire Cadillac 1
  - Echauffement et transitions
  - Cours de type
  - Construire un cours de Pilates avec les Reformer et Cadillac
  - Apprentissage pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé
  - Programme individuel

Programme détaillé
Formation PILATES Reformer /Cadillac / Spine Corrector Niveau 2

OBJECTIF de la FORMATION :
Apprendre des mouvements Pilates Reformer Niveau 2 / Cadillac Niveau 2 et Spine Corrector
DUREE :
21 sur 3 jours
PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute
PRE REQUIS :
Conseillées 150h de pratique. Pilates Fundamental, Reformer/Cadillac Niveau 1
PEDAGOGIE :
En groupe de 6 personnes
LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle
MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h

1 jour : Révision Reformer Niveau 1

- Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 2 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

2 jour : Révision Cadillac Niveau 1

- Apprends des mouvements Pilates Cadillac Niveau 2 et Spine Corrector 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
-

3 jour : Apprendre la structure :

- Echauffement et transitions
- Construire un cours de Pilates avec les Reformer et Cadillac niveau 2
- Apprentissage pour les intermédiaire, avance et niveau mélangé
- Programme individuel

Formation PILATES Reformer /Cadillac / Wunda Chair Niveau 3

OBJECTIF de la FORMATION :
Apprendre des mouvements Pilates Reformer Niveau 3 / Cadillac Niveau 3 et Wunda Chair
DUREE :
28h sur 4 jours
PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute
PRE REQUIS :
Conseillées 150h de pratique. Pilates Fundamental, Reformer/Cadillac Niveau 1 et 2
PEDAGOGIE :
En groupe de 6 personnes
LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle
MOYENS d'EVALUATIONS : Evaluation pratique
FORMATRICE : Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : **9h-12h30 / 13h30-17h**

1 jour :

- Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 3 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

2 jour :

- Apprends des mouvements Pilates Cadillac Niveau 3 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

3 jour :

- Apprends des mouvements Pilates Wunda Chair 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

4 jour :

- Pratiquer en groupe les mouvements avancés et Wunda Chair
- Enseigner un cours complet
- Observation

Programme détaillé
PILATES WEEK-END EQUIPEMENT
pratique, observation et enseignements

OBJECTIF de la FORMATION :
Pratiquer les mouvements sur les équipements. Observer les cours. Préparations les cours avec les thèmes différents : Problème dos, épaules, genoux, hanches, sportives, sénior, prénatal, postnatal…

DUREE : 7h par jour sur 2 jours Total : 14h

PUBLIC CONCERNE :
Professeur de Pilates, Kinésitherapeute

PRE REQUIS :
Pilates Fundamental et être inscrites pour la formations complète

PEDAGOGIE :
En groupe max 10 personnes

FORMATRICE: Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h

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

1 jour : Cours de Reformer , Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation

2 jour : Cours de Cadillac, Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation