



## **Formation PILATES Reformer et Cadillac Du 1 au 3 Novembre 2024 à Ramatuelle ou Virtuelle**

### **OBJECTIF de la FORMATION**

Apprendre les mouvements de Pilates Reformer Niveau 1/ Cadillac Niveau 1

**PRE REQUIS** : Conseillées 150h de pratique en Pilates Fundamental

### **7h/ pour au TOTAL 21h de formation**

**Vendredi** Pilates Reformer Niveau 1

Apprenez à analyser et pratiquer les mouvements, Apprendre à aider vos élèves pour réussir à rester en sécurité avec les différentes variations et modifications. Cours de Pilates Reformer.

**Samedi** : Pilates Reformer

Apprenez les mouvements de Pilates Cadillac Niveau 1

Analyser et pratiquer les mouvements pour réussir à rester en sécurité avec les différentes variations et modifications. Cours de Pilates Cadillac et Reformer.

**Dimanche** : Pilates Cadillac

Cours de Pilates Reformer Cadillac

Structurer un cours de Pilates avec les équipements

**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€

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](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.fr](http://www.fitstudio.fr)