



Formation PILATES Répertoire d'Origine et One to One Du 20 au 23 Février 2025 à RAMATUELLE ou VIRTUEL

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Dans cette formation vous allez pratiquer, analyser et comprendre les mouvements du répertoire d'origine de Joseph Pilates. Analyser les différentes postures : Lordose, Cyphose, Flat Back, Sway Back, Scoliose, Muscles faibles Muscles forts et comment aider vos clients à mieux faire les mouvements.

Vous allez apprendre à structurer vos cours avec les échauffements et les transitions pour garder un rythme dans vos cours avec ou sans les petits équipements. Vous allez appréhender les apprentissages pour différents niveaux : débutants, intermédiaires, avancés et niveaux mélangés en groupe ou en cours privé.

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

PRIX : 950€ Max 10 personnes

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

