



WEEK END PILATES 18, 19 janvier 2025 à Ramatuelle ou Virtuel

Pratique, Observation & Master Class

OBJECTIF : Pratiquer les mouvements sur Tapis. 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, 83 350 Ramatuelle

PILATES MATORK 18, 19 janvier 2025

Samedi :

9H30 - 10H30 : Cours débutants de Pilates avec les 15 fondamentaux, thème : la respiration

10H30 - 12H : Workshop analyse du cours : développer les consignes et les sensations + pratique

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

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

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

16H30 - 17H30 : Workshop, analyse du cours : développer les consignes et les sensations + pratique

Dimanche :

9H - 10H : Cours de Pilates confirmés les 34 Flow

10H - 12H30 : Étude 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.



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

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 / www.fitstudio.fr