



WEEK END PILATES 11, 12 avril 2026 à Ramatuelle ou Virtuel Pratique et Observation et Master Class



OBJECTIF : Pratiquer les mouvements sur tapis et sur les équipements. Préparations des cours avec des thèmes différents : problèmes de dos, épaules, genoux, hanches, sportifs, séniors, prénatal, postnatal... Vous pouvez choisir par cours, par jour, par week-end ou tous les week-ends

Samedi

9H30 - 10H30 - Cours Pilates FOAM ROLLER : Le Centre « Powerhouse of the body » comme disait J.Pilates. Travaillez ses abdos profonds, transverses et plancher pelvien en coordination avec les grands droits et les obliques mais aussi les Multifidus 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, associez les exercices Pilates et les étirements.

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

Dimanche

9H - 12H - Préparer des cours de différents niveaux et thèmes, pratiquer, enseigner et Observer.

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

14H - 17H comment travailler en one to one, identifier les postures, préparer un cours adapté, enseigner et observer

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

PRIX: Week End 420€ / Samedi 230€ Dimanche 190€

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