



WEEK END PILATES 29, 30 novembre 2025 à Ramatuelle ou VIRTUEL Pratique et Observation et 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

Samedi :

9H30 - 10H30 - Cours Pilates débutants avec les 15 fondamentaux, thème « La respiration ».
10H30 - 12H - Workshop analyse du cours, développer les consignes et les sensations, pratique.
12H - 13H - Cours débutants Pilates intermédiaire, thème « Le centre ».
14H - 15H30 - Workshop analyse du cours, développer les consignes et les sensations, pratique.
15H30 - 16H30 - Cours Pilates intermédiaire, thème « La fluidité ».
16H30 - 17H30 - Workshop analyse du cours, développer les consignes et ses sensations, pratique.

Dimanche :

9H - 10H - Cours Pilates Confirmés les 34 Flows.
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 de 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 420€ / Samedi 230€ Dimanche 190€

LIEU : Le Loft Garuda Pilates Studio, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle