

PILATES MATWORK NIVEAU 1



Enseignez la méthode Pilates
à un public niveau débutant



Objectifs pédagogiques

- Connaître l'histoire et les principes de la méthode Pilates
- Maîtriser la technique des mouvements
- Concevoir une séance
- Animer et encadrer une séance
- Concevoir un cycle de séance



Planning formation

Formation de 4 jours
à **Lyon**

23, 24, 30 et 31 août



Coût

Frais administratif : **35€**
(non remboursables)

Tarif pris en charge :
689 euros

Tarif financement
personnel : **589 euros**

**-10% de remise pour les
anciens stagiaires
FORMA'**



Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Travaux en sous-groupe ; travaux individuels
- Echanges
- Mise en situation et analyse
- Autoévaluation et co-évaluation
- QCM
- Retours et analyse d'expériences terrain



Pré-requis

- Être âgé de **18 ans**
- Être **titulaire d'un diplôme** permettant l'encadrement des techniques douces (activités d'entretien, de remise en forme ou de fitness) : CQP ALS option AGEE, BPJEPS AF (ou AGFF, BEMF), Deust Métier de la Forme, Licence STAPS, CQP IF...
- Être titulaire d'une **carte professionnelle en cours de validité**



Renseignement

Sandra CHAIGNEAU

sandra.chaigneau@forma-institut.fr
06.03.11.14.00