

Programme de la formation Pilates Pour Femmes Enceintes

- Dates :** 17 janvier 2021
- Horaires :** Dimanche : 09h00 à 12h30 et 14h00 à 17h30
- Lieu :** EURL OXALYS, 507 rue de la Bernadère,
40990 ST PAUL LES DAX – n° siret : 508 484 771 00011
- Encadrement :** La formation sera assurée par Mme Marie-Joëlle CASTADERE
(BE EGDA, BE Métiers de la Forme, Instructeur Pilates de l'Institut
Michaël King), également gérante du Studio Pilates Oxalys.
- Tarif :** 210.00€ soit 7h x 30€ (avec prise en charge)
175.00€ soit 7h x 25€ (auto financement)
-

Objectif et contenu: Adaptation des exercices Pilates aux femmes enceintes durant les différents stades de leur grossesse.

- Moyens pédagogiques :**
- Apprentissage théorique des spécificités physiques prénatales
 - Adaptation des exercices Pilates avec ou sans matériel
 - Elaboration de séances individuelles ou collectives adaptées
 - Dossier complet avec photos et explications des exercices
-

Une attestation de stage sera délivrée par courrier à l'issue de cette formation Pilates pour Femmes enceintes mentionnant les objectifs, la nature et la durée du stage.