

Programme détaillé de la formation Pilates Matwork Atelier « Pilat' Training »

En présentiel au Studio Pilates Oxalys

Dates : 25 juillet 2024

Horaires : Jeudi : 15h00 à 19h00

Lieu : **Lieu :** SAS OXALYS, 507 rue de la Bernadère,
40990 ST PAUL LES DAX – n° siret : 508 484 771 00011
N° déclaration d'activité : 72 40 00959 40

Encadrement : **Marie AYMARS** (BPJEPS AGFF, Instructeur Pilates Oxalys Studio Pilates)

Tarif : 120.00€ soit 4h x 30€ (exonéré de TVA)

Objectif et contenu: Apprendre à construire et proposer un cours de Pilates plus intensif, sous un format différent – tout en respectant les principes fondamentaux de la méthode.

Moyens pédagogiques :

- cours pratiques de Pilat' training
- Cours théoriques sur la construction d'un cours de Pilates en circuit
- Bibliothèque d'exercices (au sol, debout, au mur, en déplacement)

Déroulé et détail du contenu :

- *Cours théorique « création d'un circuit training Pilates »* : Quels exercices proposer et comment créer un cours plus intensif, tout en conservant les principes fondamentaux de la méthode ? Quels sont les différentes formes de circuit et comment les mettre en place ? Choix de la musique, élaboration d'une playlist (1h30)
- *Workshop Pilat' training* : Bibliothèque d'exercices de niveau avancé, avec et sans petit matériel (1h30)
- *Suivi de cours Pilat'training* : Découverte de notre concept de cours Pilates sous forme de circuit training (1h).

Une attestation de stage sera délivrée par courrier à l'issue de cette formation Pilates Matwork Atelier « Pilat' training » mentionnant les objectifs, la nature et la durée du stage.