



LES PERFECTIONNEMENTS PILATES 2022

POUR QUI?

- Les instructeurs Pilates certifiés
- Les professions paramédicales
- Les coachs qui souhaitent un approfondissement
- **Le matwork au sol est un prérequis indispensable**

PILATES & TRX

- Adaptation du répertoire Pilates avec l'aide du TRX pour un travail diversifié et efficace de tous les groupes musculaires.
- Développement de la conscience proprioceptive par l'alliance de ces 2 approches en plus du renforcement musculaire profond.
- Intervenant : Sarah Seydoux
- Prix : 205.- CHF
- Inscription sur la page
- Places limitées
- Lieu: Therafit route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis

Samedi 12 février 2022
08h30-17h30

PILATES & REFORMERS

- **Module 1 Reformer bases – 3 jours/16h**
 - Adaptations du répertoire de base sur Reformer
 - Savoir utiliser l'ensemble des fonctionnalités du Reformer
 - Savoir conduire une séance de base à deux ou en petit groupe et structurer un cours fondamental, en tenant compte des spécificités de chaque client.
- **Module 2 Reformer Intermédiaire – 3 jours/16h**
 - Se perfectionner sur le répertoire intermédiaire du Reformer
 - Elargir son vocabulaire technique, visuel, ses consignes d'observation et de correction.
 - Elaborer des programmes d'entraînement en se basant sur une analyse posturale complète individuelle.
 - Combiner le travail sur Reformer et petit matériel
- **Module 3 Reformer avancé – 2 jours/11 h**
 - Se perfectionner sur le répertoire avancé du Reformer
 - Amélioration de la pédagogie de cours
 - Pratique intensive
- **Examen Reformer Cas pratiques**
- Intervenante : Marta Ferreira
- Prix : 1659.- CHF
- Inscription sur la page
- Places limitées à 10 personnes
- Lieu: Pilates et Moi Avenue de Béthusy 4 1005 Lausanne Place de l'Ours, juste derrière l'arrêt du M2 et du bus "Ours"

08-09-10 avril 2022
29-30 avril et 01 mai 2022
20-22 mai 2022

Reformer 1	8-9-10 avril 2022	vend-17:00-21:00	samedi 13:00-18:00	dim 9:00-17:00
Reformer 2	29 -30 avril et 1 mai 2022	vend-17:00-21:00	samedi 13:00-18:00	dim 9:00-17:00
Reformer 3	20 et 22 mai 2022	vend-17:00-21:00		dim 9:00-17:00