

Pilates Matwork 1, 2 & 3 + petit matériel

Formation complète
pour une certification Matwork au sol



Quel Public?

- Instructeurs fitness
- Professeurs de danse
- Physiothérapeutes et ostéopathes
- Sages femmes et infirmières
- A toute personne souhaitant changer de métier
- Sportifs amateurs
- Préparateurs sportifs pour sportifs de haut niveau
- Particuliers

La méthode Pilates...

Cet ensemble d'exercices de mise en forme physique et mentale, est une combinaison de méthodes orientales (basée sur le yoga, le souffle, la souplesse et la relaxation qui augmentent la capacité de contrôle sur la masse musculaire) et occidentale (méthode fondée sur le développement de la force et de l'endurance).

Un enseignement essentiel pour toute personne souhaitant un bon gainage musculaire (lombalgie- post partum- sportif de haut niveau ou amateur...)

CURSUS COMPLET
12 jours

Dates de Formation

Matwork 1: les fondamentaux

- 19-20-21 aout 2022
- 09-10-11 septembre 2022

5 jours

- Rendre 1° vidéo avant le 10 oct. 2022

Matwork intermédiaire & Petit Matériel

- 14 octobre 2022: Pilates et périnée
- 14-15-16 octobre 2022
- 04-05-06 novembre 2022

5 jours

- Rendre 2° vidéo avant le 20 nov. 2022

Module création et suivi de clientèle en Pilates
définir public cible- comment se faire connaître- fidéliser...

- 25 novembre 2022

Matwork avancé

- 26-27 novembre 2022

2 jours

Examen en vue de la certification

17 décembre 2022

Les cours ont lieu les vendredis soirs de 17h30 à 21h30
et les samedis-dimanches de 8h30 à 17h30