Les outils du Pilates

Objectifs :

Les objectifs du Pilates vont au-delà de la simple condition physique. Ils incluent également des aspects mentaux tels que la concentration et la relaxation, ce qui en fait une pratique holistique visant à améliorer à la fois le corps et l'esprit.

Formateur



Maxime Krantz
Coach sportif

Public :

- Coachs sportifs
- Sportifs débutants et amateurs
- Professionnels de santé

Prérequis :

- Compréhension de la langue française.

Évaluation des compétences :

QCM évaluatif à la fin de chaque partie pour que vous soyez sûrs d'avoir assimilé toutes les clés des exercices et des principes de la méthode.

Les outils du Pilates

Programme :

Partie 1 : Les Fondations
Cette partie présente l'histoire et les principes clés de la méthode Pilates, à lire et relire pour bien les assimiler.

Partie 2 : Les Exercices
Cette partie propose une centaine d'exercices détaillés en vidéos, avec des explications claires et précises pour chacun d'entre eux, avec et sans accessoire.

- **Warm Up** (19 exercices)
- **Powerhouse** (15 exercices)
- **Spine Mobility** (16 exercices)
- **Core** (15 exercices)
- **Lateral** (19 exercices)
- **Back Extension** (13 exercices)
- **Cooldown** (3 exercices)

Partie 3 : La Séance Type
Cette partie propose une séance de trente minutes regroupant différents exercices, afin de comprendre comment créer un cours de façon fluide et cohérente.

Animation et pédagogie :

- 100 vidéos pédagogiques sous-titrées.
- QCM évaluatif

Durée :

6H

Tarif :

49€