

PROGRAMME DÉTAILLÉ PILATES MATWORK I

Première Journée

Horaire	Programme
10h-11h	Présentation du déroulement de la formation <ul style="list-style-type: none"> • Administratif • Présentation du déroulement de la formations • Présentation individuelle (attentes et objectifs)
12h-13h	<ul style="list-style-type: none"> • Remise des manuels et explications sur les fondamentaux et les référentiels du Pilates, mises en situation
13h-14h	<ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner
14h-15h	<ul style="list-style-type: none"> • Cours d'une heure
15h-18h	5 mouvements fondamentaux <ul style="list-style-type: none"> • Enseignement des options du mouvement • Partie théorique du mouvement • Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options • Pratique deux par deux du mouvement

Deuxième Journée

Horaire	Programme
9h-10h	<ul style="list-style-type: none"> • Cours d'une heure
10h-13h	5 mouvements fondamentaux <ul style="list-style-type: none"> • Enseignement des options du mouvement • Partie théorique du mouvement • Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options • Pratique deux par deux du mouvement
13h-14h	<ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner
14h-17h	6 mouvements fondamentaux <ul style="list-style-type: none"> • Enseignement des options du mouvement • Partie théorique du mouvement • Pratique individuelle du mouvement avec toutes les options • Pratique deux par deux du mouvement

Troisième Journée

Horaire	Programme
10h-11h	<ul style="list-style-type: none"> • Cours d'une heure
11h-13h	<ul style="list-style-type: none"> • Création d'une routine individuelle de 3 mouvements puis pratique collective
13h-14h	<ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner
14h-15h	<ul style="list-style-type: none"> • Cours d'une heure
15h-16h	<ul style="list-style-type: none"> • Révisions des 16 mouvements
16h-17h	<ul style="list-style-type: none"> • Tirage au sort des 3 mouvements pour l'évaluation

Quatrième Journée

Horaire	Programme
9h-10h	<ul style="list-style-type: none"> • Cours d'une heure
10h-13h	<ul style="list-style-type: none"> • Démonstration et enseignement en groupe du stagiaire (évaluation)
13h-14h	<ul style="list-style-type: none"> • Déjeuner
14h-16h	<ul style="list-style-type: none"> • Révisions des 16 mouvements
16h-17h	<ul style="list-style-type: none"> • QCM et questionnaire de satisfaction

