

Pilates Matwork niveau 1

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

PILATES & CORE
SIANO ALEXANDRA
06.66.65.97.80
info@pilates-and-core.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Niveau Préqualification (Niveau 2
européen)

Conditions d'accès :

Les conditions d'accès sont : Pré-requis :
professionnels du sport et de la santé déjà
enseignant ou en cours de formation (
BPAGFF, BPJEPS, CQP ALS, DEUST
métiers de la forme, D.E. Danse, stagiaires en
cours de formation, kinésithérapeutes) Niveau
exigé : pratique régulière en Pilates depuis au
moins 2 ans encadrée par un professeur de
Pilates et de maîtriser les bases de l'anatomie
et de la physiologie. L'inscription définitive à la
formation ne sera définitivement validée qu'à
la réception des CGV et du bulletin
d'inscription dûment complétés et signés et du
règlement d'acompte par virement ou par
paiement en ligne correspondant à 30% TTC
du montant global de la prestation, soit 269
euros.

Prérequis pédagogiques :

Les conditions d'accès sont : Pré-requis :
professionnels du sport et de la santé déjà
enseignant ou en cours de formation (
BPAGFF, BPJEPS, CQP ALS, DEUST
métiers de la forme, D.E. Danse, stagiaires en
cours de formation, kinésithérapeutes) Niveau
exigé : pratique régulière en Pilates depuis au
moins 2 ans encadrée par un professeur de
Pilates et de maîtriser les bases de l'anatomie
et de la physiologie. Si vous êtes une
personne en situation de handicap, veuillez
contacter Mme Siano Alexandra afin de mettre
en œuvre les aménagements nécessaires
pour vous accueillir dans les meilleures
conditions possibles.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : Connaître l'histoire et les principes du Pilates Connaître et analyser les exercices du répertoire Pilates niveau 1 Maîtriser la pratique des exercices de Pilates niveau 1 Concevoir une séance de Pilates pour un public débutants Enseigner et adapter les exercices de Pilates niveau 1

Contenu et modalités d'organisation

PARTIE THEORIE (étude du manuel à distance) L'historique de la méthode Pilates Les principes du Pilates L'anatomie Enseignement et pédagogie PARTIE PRESENTIEL (alternance de temps de théorie, de pratique physique et de temps d'enseignement) Les exercices préparatoires Le répertoire des exercices Pilates (pratique collective et par petit groupe) Les exercices de fin de séance L'enseignement et la pédagogie (mise en pratique en petit groupe) TRAVAIL PERSONNEL(en présentiel et à distance) pratique personnelle + enseignement

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Pilates Matwork petit matériel, Pilates Matwork niveau 2 et 3,Publics spécifiques, Fit Kids®

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00207428	du 27/02/2021 au 28/03/2021	Jonzac (17)	PILATES & CORE		Non éligible	

00217985	du 08/05/2021 au 06/06/2021	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00232703	du 11/09/2021 au 10/10/2021	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00234106	du 08/01/2022 au 06/02/2022	JONZAC (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00262056	du 07/05/2022 au 05/06/2022	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00277207	du 08/10/2022 au 23/10/2022	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00312988	du 07/01/2023 au 22/01/2023	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00313823	du 18/05/2023 au 21/05/2023	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00360881	du 08/07/2023 au 11/07/2023	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00360882	du 30/09/2023 au 15/10/2023	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00370164	du 01/11/2023 au 04/11/2023	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00392463	du 06/01/2024 au 21/01/2024	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00392465	du 17/02/2024 au 20/02/2024	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00430241	du 01/11/2024 au 04/11/2024	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00471382	du 22/02/2025 au 25/02/2025	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00510665	du 05/07/2025 au 08/07/2025	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	
00608050	du 18/10/2025 au 21/10/2025	Jonzac (17)	PILATES & CORE	Non éligible	