

**Pilates : Ring Circle, Fitball****Financement**Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif**Organisme responsable et contact**COREG EPGV  
Katia Jimenez  
07.83.80.44.51  
formation.na@comite-epgv.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 :**

Dossier

**Niveau d'entrée requis :**

Sans niveau spécifique

**Conditions d'accès :**

• Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif • Etre titulaire de la certification PILATES FONDAMENTAL

**Prérequis pédagogiques :**

Non renseigné

**Contrat de professionnalisation possible ?**

Non

**Objectif de la formation**

• Revenir sur les principes fondamentaux du Pilates • Incorporer le Ring Circle et le Fitball dans les séances de Pilates pour améliorer la force, la stabilité et la flexibilité • Concevoir et dispenser des séances de Pilates avec Ring Circle et Fitball adaptées à différents niveaux de condition physique des pratiquants

**Contenu et modalités d'organisation**

• Rappel des principes fondamentaux du Pilates • Utilisation du Ring Circle dans les séances de Pilates o Présentation du Ring Circle et ses avantages o Exercices de Pilates avec le Ring Circle pour renforcer le centre du corps o Séquences de Pilates avec le Ring Circle pour améliorer la posture et la stabilité • Utilisation de la Fitball dans les séances de Pilates+ o Présentation de la Fitball et ses avantages o Exercices de Pilates avec la Fitball pour améliorer la force et l'équilibre o Séquences de Pilates avec la Fitball pour améliorer la souplesse et la coordination • Comment intégrer le Ring Circle et la Fitball dans les séances de Pilates existantes de manière efficace et sécurisée • Comment concevoir des séances de Pilates avec Ring Circle et Fitball pour différents niveaux de condition physique et d'expérience

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Modularisé****Validation(s) Visée(s)**> **Attestation de fin de formation****Et après ?**

Suite de parcours

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation : • Pilates Adapté • Pilates Intermédiaire • Pilates avec élastique • De Gasquet niveau 1 • Stretching • Body Zen

**Calendrier des sessions**

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00498278</b>	du 05/03/2025 au 07/03/2025	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	
<b>00613069</b>	du 05/03/2025 au 07/03/2025	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	
<b>00613070</b>	du 19/05/2026 au 21/05/2026	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	