

Pilates Matwork I, intermédiaire et petit matériel

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

LEADERFIT'
zohra
02.46.65.10.21
zohra@leaderfit.com

Accès à la formation

Publics visés :

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

Sélection :

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Avoir a minima un CQP ALS

Prérequis pédagogiques :

Aucun

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Être capable de concevoir et animer des séances de Pilates au niveau débutant et intermédiaire

Contenu et modalités d'organisation

MATWORK I Les principes de la méthode Pilates Les 5 référentiels Les mouvements avec leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations Mise en pratique PILATES INTERMEDIAIRE ET PETIT MATERIEL Les mouvements du pilates avec matériel et leurs options Les différents placements à adopter Mise en pratique de chaque mouvement avec le matériel Approfondissement des mouvements du matwork I Les 9 mouvements du niveau intermédiaire avec leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations Mise en pratique de chaque mouvement

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

Validation(s) Visée(s)

> **Attestation de fin de formation**

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00559118	du 04/04/2025 au 27/07/2025	Bruges (33)	LEADERFIT'		Non éligible	