

Pilates 3 niveaux**Financement**Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif**Organisme responsable et contact**DAMALIS
Didier ZOIA
06.98.45.64.64
zoiadidier@damalis.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 :**

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :*Non renseigné***Prérequis pédagogiques :**Titulaire du PSC1 de moins de trois ans
Certificat médical du dossier d'inscription
signé tamponné Avoir 18 ans à l'entrée en
formation**Contrat de
professionnalisation
possible ?**

Non

Objectif de la formation

UC N°1 : être capable d'encadrer tout public dans tout lieu et toute structure UC N°2 : être capable de concevoir une séance dans le champ des activités Pilates UC N°3: être capable de mobiliser les techniques pour mettre en œuvre une séance Pilates

Contenu et modalités d'organisation

1 - La méthode Pilates 2 - L'échauffement en Pilates 3 - Les postures de base du Pilates 4 - Construire un cours de Pilates 5 - Adaptations / Progressions 6 – Utiliser du petit matériel 7 – les techniques femmes enceintes 8 – Bibliographie

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
00609217	du 04/08/2025 au 15/09/2025	Lons (64)	DAMALIS		Non éligible	