

Référentiel de formation

Pilates Matwork 2 Intermédiaire

Bloc de compétences 1

Durée de formation totale sur ce bloc : 21h

La technique de la méthode Pilates niveau intermédiaire	
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">• Maitriser tous les mouvements de niveau intermédiaire (nom, objectifs, consignes, utilisation matériel...)• Maitriser l'encadrement d'une séance avec ou sans petit matériel• Proposer un cycle de séance
Éléments de contenu	<ul style="list-style-type: none">• Les 27 mouvements (technique)• La conception d'une séance et d'un cycle• Rappels principes et sciences
Volume horaire	21h

