



Seulement 15 places !

Le 14 Juin 2025

FORMATION PILATES - MODULE DE BASE

Formation susceptible d'être
prise en charge par le FIF PL

S'INSCRIRE



06 88 74 85 60



10 Bd Georges Clemenceau
54000 Nancy



formationcontinue.daunot@gmail.com





LE PROGRAMME :

Théorie

- Histoire et philosophie du Pilates
- Déroulé d'un cours
- Les principes de la méthode Pilates
- Les différents répertoires
- Les différentes postures, noms, prononciation, bienfaits et contre-indication
- Techniques respiratoires / Petit matériel

Pratique

- Répertoire contemporain
- Répertoire classique
- Mouvements essentiels
- Side kick séries
- Footwork
- Stretching
- Respiration pratique
- Exercices fin de séance