

Pilates Matwork II

Le module **Matwork II (Pilates Intermédiaire)** est la porte d'entrée du 2^e niveau de la formation Instructeur LF'Pilates. Apprenez les 9 nouveaux mouvements de niveau intermédiaire et les options de perfectionnement des mouvements Pilates fondamentaux.

PRÉ REQUIS

Avoir validé le module Matwork I, il est conseillé d'avoir suivi le Pilates femme enceinte et sénior.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Concevoir une séance Pilates au niveau intermédiaire, y compris les bons placements du corps avec les 25 mouvements du niveau LF'Pilates Matwork II et leurs options.
- Reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.
- Enseigner le Pilates au niveau intermédiaire.

PROGRAMME

- Approfondissement des connaissances techniques de la méthode Pilates.
- Apprentissage des différents placements à adopter en Pilates Matwork II.
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs des 25 premiers mouvements.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.

MOYENS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.
- **Si formation en présentiel :** (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...)
- **Si formation à distance :** Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

FORMATEURS

- Bérangère Bonvallet
- Chrystel Lorenz

VITALYS SARL
20 rue du commerce
L3450 Dudelange
Grand Duche du Luxembourg

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures

SAS CNFK
9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin
Centre national de formation des kinésithérapeutes
RCS TOURS 813 449 550

CENTRE NATIONAL DE FORMATION DES KINÉSITHÉRAPEUTES
CNFK
S.A.S au capital de 1.330 €
9, Rue du Général Mocquery
37550 SAINT-AVERTIN
Tél : 02 47 52 43 22
RCS TOURS 813 449 550