

WORK SHOP pour les professionnels du Pilates

Enrichissez vos formations et cours grâce à ces work-shop !

- ✓ Différents thèmes & matériels abordés comme : Pilates avec barres de danse, gliddings, lests, step...
- ✓ Comment construire un cours Pilates avec ces matériels non destinés à la base pour cette discipline, tout en respectant le cadre, les référentiels, la respiration Pilates ?
- ✓ Ouvert uniquement aux personnes enseignant le Pilates (justificatif de formation)

Cours, idées d'exercices, caractéristiques et maîtrise du matériel, échanges d'expériences, TP...

DATES A VENIR

 *Pilates barre*

 *Pilates Gliddings*

 *Lests & Step*

Tarif : 220€ (7h)

- 29 Août 2020 (sam)
- 28 Août 2021 (sam)