

PILATES MATWORK II

Intermédiaire

850€ - 28h 4J

PROGRAMME PEDAGOGIQUE
*Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique
*Présentation des élèves – projet
*Cours Pilates Intermédiaire <i>Théorie et mise en pratique</i>
*Construction d'un cours équilibré + échauffement Et étirements
*Les différentes manières de mener un cours Mat II
*Les exercices intermédiaires Avec et sans petit matériel
*Ateliers de mises en situations d'enseignement
*Cours Pilates Intermédiaire
*Evaluation orale. Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences.
*Clôture