

PILATES MODULE I

PETIT MATERIEL : Swiss Ball, Foam Roller, Cercles

550€ - 14h 2j

| PROGRAMME PEDAGOGIQUE |
|---|
| *Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique |
| *Présentation des élèves – projet |
| *Cours Cercle & Gros ballon |
| *Cours Foam Roller |
| *Présentation du différent matériel et leurs atouts |
| *Exercices Mat I (et quelques uns Mat II) avec Ballon/Cercle/Foam Roller |
| *Capacité à adapter les exercices aux différents publics (modification/variation) |
| *Ateliers de mises en situations d'enseignement |
| *Construction de cours fluides avec matériel |
| *Complément pédagogique sur l'étirement en sécurité avec le matériel |
| *TP d'enseignement |
| *Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences. |
| *Clôture |