

## NORDIC PILATES

**350€ - 8 à 9h 1j**

PROGRAMME PEDAGOGIQUE
*Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique
*Présentation des élèves – projet
*Cours Nordic-Pilates intérieur et extérieur
*Anatomie dans le mouvement avec un Ostéopathe
*La marche
*Particularités, avantage, & fonctionnement de ces bâtons spécifiques
*Le Pilates associé à la marche Nordique, exercices, où, quand, comment, construction de cours variés & ludiques...
*Capacité à adapter les exercices aux différents publics (modification/variation)
*Ateliers de mises en situations d'enseignement, construction de cours variés et ludiques en intérieur et extérieur
*Histoire, Sécurité, réglages, avantages de ces 2 disciplines combinées
*Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences.
*Clôture