



## PILATES SPRING BOARD & ARC PILATES

**800€ - 14h 2j**

*Être titulaire du Mat I, Mat II, petit matériel 1 au moins*

PROGRAMME PEDAGOGIQUE
*Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique
*Présentation des élèves – projet
*Cours sur Spring Board
*Cours sur Arc Pilates
*Présentation des machines et leurs atouts
*Fonctionnement de la machine, des résistances, et comment avoir un bon placement.
*Exercices et options (basés sur les différentes chaînes musculaires)
*Combiner machine et petit matériel Pilates
*Capacité à adapter les exercices aux différents publics (modification/variation)
*Ateliers de mises en situations d'enseignement
*Construction de cours
*Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences.
*Clôture