

## DATES FORMATIONS PILATES 2022 - Toulouse

**MATWORK I :** *Fondamental, petit matériel (Foam roller, Base à picot, cercle, swiss ball, elastic band, Nordic Pilates), therapies (pathologies, femme enceinte, senior, EHPAD)*

- **Session 1 :**

**Visio conférence** Anatomie générale par ostéo 06/02/2022 (dim 10h-13h, distanciel)

**Présentiel** Les Fondamentaux -TP & évaluations- 19 & 20/02/2022 (sam 9h-18h, dim 9h-13h)

**Visios conférences** 27/02/2022 (dim) :

Anatomie sénior & blessures par ostéo (9h-10h30)

Anatomie fonctionnement de la marche et respiration (10h45-12h15)

Sénior en EHPAD par psychomot (14h-15h30)

Femme enceinte par sage femme (16h-18h)

**Présentiel** Petits matériels, Nordic & thérapie -TP- 5 & 6/03/2022 (sam 10h-12h, 13h-16h30, dim 10h-12h30, 13h30-17h30)

- **Session 2 :**

**Visio conférence** Anatomie générale par ostéo 19/06/2022 (dim 10h-13h, distanciel)

**Présentiel** Les Fondamentaux -TP & évaluations- 4 & 5/07/2022 (lun 9h-18h, mar 9h-13h)

**Visios conférences** 6/07/2022 (mer) :

Anatomie sénior & blessures par ostéo (9h-10h30)

Anatomie fonctionnement de la marche et respiration (10h45-12h15)

Sénior en EHPAD par psychomot (14h-15h30)

Femme enceinte par sage femme (16h-17h30)

**Présentiel** Petits matériels, Nordic & thérapie -TP- 7 & 8/07/2022 (jeu 10h-12h, 13h-16h, ven 10h-12h30, 13h30-17h30)

- **Session 3 (2022) :**

*Les dates arrivent ...*

## **MATWORK II - Intermédiaire :**

### **Présentiel**

- **Toutes Sessions**

18 & 19/07/2022 (lun 9h30-17h30 mar 9h30-12h30)

## **SPRING BOARD – ARC PILATES (Machines) :**

### **Présentiel**

- **Toutes Sessions**

20 & 21/07/2022 (mer/jeu 9h30-17h30)

## **DATES FORMATIONS PILATES**

### **2022 – Lyon**

**MATWORK I :** *Fondamental, petit matériel (Foam roller, Base à picot, cercle, swiss ball, elastic band), thérapies (pathologies, femme enceinte, senior, EHPAD)*

- **Session 1 :**

**Visio conférence** Anatomie générale par ostéo 3/04/2022 (dim 10h-13h, distanciel)

**Visio conférence** Anatomie sénior & blessures par ostéo 10/04/2022 (dim 9h30-11h)

**Visio conférence** Sénior en EHPAD par psychomot 10/04/2022 (dim 11h30-13h)

**Visio conférence** Femme enceinte par sage femme 10/04/2022 (dim 14h-16h)

**Présentiel** Les Fondamentaux, Petits matériels & thérapie -TP & évaluations- 18, 19, 20 & 21/04/2022 (lun 14h30-18h30, mar 9h-18h, mer 9h-17h, jeu 9h-13h)

**MATWORK II - Intermédiaire :**

Uniquement sur Toulouse (voir dates au dessus)

**SPRING BOARD – ARC PILATES :**

Uniquement sur Toulouse (voir dates au dessus)