

DATES FORMATIONS PILATES

- 2022 -

Présentiel sur Toulouse ou en direct en visio

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

- **Session 2** :
Présentiel -TP & évaluations écrites- 4 & 5/07/2022 (lun & mar 9h30-17h30)
- **Session 3** :
Présentiel -TP & évaluations écrites- 15 & 16/10/2022 (sam & dim 9h30-17h30)
- **Session 4** :
Présentiel -TP & évaluations écrites- 17 & 18/12/2022 (sam & dim 9h30-17h30)

MATWORK II - Intermédiaire :

Présentiel

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

SPRING BOARD – ARC PILATES (Machines) :

Présentiel : Dates à définir ensemble, sur demande (uniquement en présentiel sur Toulouse)

- 2023 -

Présentiel sur Toulouse ou en direct en visio

- **Session 1 :**
Présentiel -TP & évaluations écrites- 17 & 18/02/2023 (sam & dim 9h30-17h30)
- **Session 2 :**
Présentiel -TP & évaluations écrites- 22 & 23/04/2023 (sam & dim 9h30-17h30)

MATWORK II - Intermédiaire :

Présentiel

- **Toutes Sessions**
1 & 2/07/2023 (sam 9h30-17h30 dim 9h30-12h30)

SPRING BOARD – ARC PILATES (Machines) :

Présentiel : Dates à définir ensemble, sur demande (uniquement en présentiel sur Toulouse)