



FORMATION MATWORK II

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Anca Musat
Aurélie Bouteille
Céline Cotin
Jonathan Genin
Lisa Brochart
Christelle Deri etc.

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme.
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération.
- Les personal Trainers ou coaches.
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages femmes ou autres.)
- Les professeurs de danse de Pilates, de fitness et/ou d'éducation physique.

PRÉREQUIS

- Avoir validé le Matwork I

OBJECTIFS

- Approfondir ses connaissances techniques de la méthode Pilates.
- Être capable d'enseigner le Pilates au niveau intermédiaire, y compris les bons placements du corps.
- Connaître les 25 mouvements du Pilates niveau LF'Pilates Matwork II et leurs options. (pratique personnelle, connaissance technique des mouvements, nom des mouvements, points d'attention, visualisation adaptée, objectifs et muscles moteurs des mouvements.
- Pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.
- Pouvoir réaliser les enchaînements de mouvements fluides et logiques.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Matwork II

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B



FORMATION MATWORK II

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Anca Musat
Aurélie Bouteille
Céline Cotin
Jonathan Genin
Lisa Brochart
Christelle Deri etc.

PROGRAMME

- Apprentissage des différents placements à adopter en Pilates Matwork II.
- Apprentissage de chaque mouvement, des différents options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs des 25 premiers mouvements LF' Pilates et leurs options de niveau Matwork II.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Matwork II

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B