

FORMATION MATWORK II

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'Etat d'Educateur Sportif ou un Brevet Professionnel activité Gym-Force-Forme
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les personal trainer ou coach
- 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 des 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 : Formation Matwork II

SARL LEADERFIT
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
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B



FORMATION MATWORK II

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.

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation complets, illustrés et en français, matériel informatique, matériel sportif...)
- Nos formateurs sont des formateurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs

FORMATEURS

Cyrille PESCHER
Jonathan GENIN
Mickaël BENZAADON
Valérie LENAY
Emmanuelle JURISSE

DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation
réparties sur 2 jours

INFOS & INSCRIPTIONS

www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

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

SARL LEADERFIT'
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
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B