

FORMATION MATWORK III

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 MatworkII

OBJECTIFS

- Perfectionner ses connaissances techniques de la méthode Pilates, pour une maîtrise complète du Matwork (Pilates au sol)
- Être capable d'enseigner le Pilates au niveau avancé, y compris les bons placements du corps
- Connaître les 35 mouvements du Pilates au niveau LF'Pilates Matwork III 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 de niveau Matwork III 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 III

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 III

PROGRAMME

- Apprentissage des différents placements à adopter en Pilates Matwork III
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs, des mouvements LF Pilates Matwork III et de leurs options.
- 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 III

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