

FORMATION MATWORK III

1ERE JOURNÉE

10h00-11h00	PRESENTATION DU DEROULEMENT DE LA FORMATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluation ➤ Devoirs physiques et pratiques ➤ Révision du niveau de connaissances des mouvements ➤ Recherche scientifique
11h00-11h30	CAPACITÉ PHYSIQUE ET PERSONNELLE SUR <ul style="list-style-type: none"> ➤ The Hundred ➤ Swan Dive
11h30-13h00	LES MOUVEMENTS (15) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exécution personnelle ➤ Correction ➤ Ré exécution correcte ➤ Travail à deux, détection des anomalies d'exécution
13h00-14h00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-18h00	LES MOUVEMENTS (15) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exécution personnelle ➤ Correction ➤ Ré exécution correcte ➤ Travail à deux, détection des anomalies d'exécution

2EME JOURNÉE

9h00-10h00	COURS INTERMEDIAIRES DE 1 H
10H00-13H00	LES MOUVEMENTS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exécution personnelle ➤ Correction ➤ Ré exécution correcte ➤ Travail à deux, détection des anomalies d'exécution
13h00-14h00	<i>DEJEUNER</i>
14H00-15H00	LES MOUVEMENTS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exécution personnelle ➤ Correction ➤ Ré exécution correcte ➤ Travail à deux, détection des anomalies d'exécution
15H00-15H30	DEROULEMENT DU COURS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Echauffements ➤ Transitions ➤ Etirements adaptés
15H30-16H00	STRETCHING <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail sur les différents exercices utiles en Pilates
16H00-17H00	ENSEIGNEMENT <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comment enseigner les mouvements difficiles ➤ Présentation et enseignements des devoirs (2 mouvements et un stretch)

Possibilités de certification par DVD, WEB CAM ou lors des JOURNEES DE CERTIFICATION. Contactez votre conseillère.