



PILATES CADILLAC

DURÉE

28 heures

FORMATEURS

Equipe des formateurs Vitalys et Leaderfit' spécialisés en Pilates
Nos formateurs sont des professionnels certifiés et expérimentés, choisis pour leur expertise et leur capacité à transmettre les contenus avec efficacité et bienveillance

www.vitalys-formation.com

Devenez instructeur sur l'appareil le plus complet de la méthode Pilates.
Le Cadillac permet l'exécution de tous les mouvements effectués au sol, offrant un confort pour le client / patient et pour l'enseignant.

PRE REQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et Pilates matwork 1, Pilates matwork 2 et Matwork 3 ou équivalent

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Proposer des séances individuelles et collectives de Pilates sur Cadillac, au 1er niveau.
- Cibler les outils de la méthode Pilates sur Cadillac I.
- Placer et corriger les pratiquants pour des mouvements sécurisés et efficaces.
- Maîtriser l'utilisation du Cadillac I et connaître ses spécificités.
- Mettre en œuvre une séance avec le Cadillac I.



PILATES CADILLAC

PROGRAMME

- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Découverte du Cadillac (objet, réglages etc.).
- Apprentissage des différents placements à adopter en Pilates.
- Apprentissage de tous les mouvements fondamentaux et intermédiaires sur Cadillac, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles principaux.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Pratique sur site : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, cadillac, matériel tel que tapis...
- Cette formation reprend des exercices pratiques, des mises en situation pédagogique et de la théorie
- Validation par la réussite QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

☎ 063 86 02 00 (de Belgique) ☎ 20 99 26 76 (de Luxembourg) ☎ 0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU 1853 8688 - BE : 0823 263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie