



PILATES STABILITY CHAIR

DURÉE
14 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

Donnez à vos séances une autre dimension grâce au Stability chair.
Un outil unique en son genre, permettant d'améliorer la stabilité, l'équilibre, la force et la souplesse du corps.

PRE REQUIS

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

OBJECTIFS

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

- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates
- Maîtriser le matériel Stability Chair de niveau fondamental et intermédiaire
- Être capable d'enseigner les exercices Stability Chair
- Être capable d'enseigner les bons placements du corps
- Connaître tous les mouvements fondamentaux et intermédiaires
- Savoir enseigner chaque option de chaque mouvement
- Savoir corriger le pratiquant ou les pratiquants
- Savoir analyser la posture des pratiquants, et proposer des exercices adaptés en utilisant le Stability Chair
- Savoir enseigner le niveau fondamental et intermédiaire à une personne comme à un petit groupe de personnes
- Apprendre les différentes options et adaptations des mouvements
- Pouvoir définir les objectifs de chaque mouvement



PILATES STABILITY CHAIR

PROGRAMME

- Apprentissage des différents placements du niveau fondamental et intermédiaire sur le Stability Chair
- Apprentissage de chaque mouvement du niveau fondamental et intermédiaire sur le Stability Chair, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des muscles principaux
- 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 et adaptés.

- Pratique sur site : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, stability chair, matériel tels 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 : LU1853 8688 - BE0823 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