

Pilates Matwork 1, 2 & 3 + petit matériel

Formation complète
pour une certification Matwork au sol



Quel Public?

- Instructeurs fitness
- Professeurs de danse
- Physiothérapeutes et ostéopathes
- Sages femmes et infirmières
- A toute personne souhaitant changer de métier
- Sportifs amateurs
- Préparateurs sportifs pour sportifs de haut niveau
- Particuliers

La méthode Pilates...

Cet ensemble d'exercices de mise en forme physique et mentale, est une combinaison de méthodes orientales (basée sur le yoga, le souffle, la souplesse et la relaxation qui augmentent la capacité de contrôle sur la masse musculaire) et occidentale (méthode fondée sur le développement de la force et de l'endurance).

Un enseignement essentiel pour toute personne souhaitant un bon gainage musculaire (lombalgie- post partum- sportif de haut niveau ou amateur...)

CURSUS COMPLET

12 jours

CHF 2900.- ou 5*CHF 580.-

Matériel de cours (livre, classeur, support) inclus

Il est possible de s'inscrire à chaque stage indépendamment aux tarifs suivants:

Mat 1: CHF 1500

Mat 2 & 3: CHF 800

Petit matériel: CHF 600

Dates de Formation

Matwork 1: les fondamentaux

- 30-31 aout 2019
- 01-13-14-15 septembre 2019

5 jours

Matwork intermédiaire & Petit Matériel

- 08-09-10 novembre et 22-23-24 novembre 2019

5 jours

Matwork avancé

- 11-12 janvier 2020

2 jours

Module création et suivi de clientèle en Pilates
définir public cible- comment se faire connaître- fidéliser...
10 janvier 2020

Examen en vue de la certification

22 février 2020

Les cours ont lieu les vendredis soirs de 17h30 à 21h30
et les samedis-dimanches de 8h30 à 17h30