

# 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**

## Dates de Formation

### Matwork 1: les fondamentaux

- 28-29-30 aout 2020
- 18-19-20 septembre 2020

5 jours

- Rendre 1° vidéo avant le 31 oct. 2020

### Matwork intermédiaire & Petit Matériel

- 20 novembre 2020: Pilates et périnée
- 20-21-22 novembre et 11-12-13 décembre 2020

5 jours

- Rendre 2° vidéo avant le 31 déc. 2020

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

- 08 janvier 2021

### Matwork avancé

- 09-10 janvier 2021

2 jours

**Examen en vue de la certification**

30 janvier 2021

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