

PILATES MATWORK II

Intermédiaire

10h de présentiel + 12h e-learning

PROGRAMME PEDAGOGIQUE
*Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique *Présentation des élèves – projet
*Cours Pilates Intermédiaire <i>Théorie et mise en pratique</i>
*Construction d'un cours équilibré + échauffement Et étirements *Les différentes manières de mener un cours Mat II
*Les exercices intermédiaires Avec et sans petit matériel *Ateliers de mises en situations d'enseignement
*Cours Pilates Intermédiaire *Evaluation orale. Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences. *Clôture