



INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

**INSCRIPTION PILATES  
NIVEAU 2**

[WWW.ECOLE-IMF.FR](http://WWW.ECOLE-IMF.FR)

# PLANNING PILATES NIVEAU 2

2 journées en week-end en avril 2021

Samedi 10 avril

9h00 - 17h00

Formation à l'IMF

Dimanche 11 avril

9h00 - 17h00

27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Inscriptions avant le **29 mars 2021**

# INFOS PILATES NIVEAU 2

## CONTENU DE FORMATION :

- Les principes du mat : variantes et nouveautés.
- Rappel de l'anatomie de la ceinture scapulaire, pelvienne et notion de « petite boîte »
- Matériel spécifique : le cercle.
- Le répertoire de mouvements du Pilates niveau 2
- Les ajustements

Nous organiserons fin 2021 un niveau 3 pour finaliser votre perfectionnement.

## INTERVENANT :

### **Aude BEILLEAU:**

BEES Métiers de la forme 2002 - Pilates Matwork niveaux 1, 2 et 3 - Pilates Reformer et Cadillac - Strala Yoga - Yoga Vinyassa 200h - Yoga Yin 50h - Yoga pré et post natal méthode De Gasquet - Les Mills - Diététique