

A group of people are participating in a Pilates class. They are lying on their backs on mats, with their knees bent and feet flat on the floor. They are holding their feet with their hands, indicating a core-strengthening exercise. The background is a bright, minimalist studio with a white wall and a wooden floor. The text is overlaid on the image.

INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

**INSCRIPTION PILATES
NIVEAU 1**

WWW.ECOLE-IMF.FR

PLANNING PILATES NIVEAU 1

3 journées en week-end en février 2021

Samedi 06 février	9h30 - 16h30	
Dimanche 07 Fev	9h30 - 16h30	Formation à l'IMF
Samedi 20 Fev	9h30 - 16h30	27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Inscriptions avant le 25 janvier 2021

INFOS PILATES NIVEAU 1

CONTENU DE FORMATION :

- L'histoire du Pilates
- Les principes du Pilates
- Rappel de l'anatomie des abdominaux avec les spécificités du Pilates
- Organisation d'une séance
- Les séries d'exercices préparatoires
- Les mouvements du Pilates niveau 1

Il y aura un Pilates niveau 2 proposé en avril 2021 si vous souhaitez approfondir et vous perfectionner.

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