

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 knees with their hands, and their heads are lifted off the floor. 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](http://WWW.ECOLE-IMF.FR)

# PLANNING PILATES NIVEAU 1

3 journées en week-end en octobre 2020

Samedi 10 octobre 9h30 - 16h30

Dimanche 11 octobre 9h30 - 16h30

Samedi 24 octobre 9h30 - 16h30

Formation à l'IMF

27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Inscriptions avant le 29 septembre 2020

# 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 en 2020 un niveau 2 proposé, si vous voulez ensuite 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