

**IMF**

INSTITUT  
DES MÉTIERS  
DE LA FORME

INSTITUT DES MÉTIERS 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 janvier 2025

Samedi 11 janv	9h00 - 17h30	
Dimanche 12 janv	9h30 - 17h30	Formation à PARIS
Samedi 25 janv	9h30 - 17h30	24 rue de Chazelles 75017

Inscriptions avant le **27 DEC 2024**

# 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 des formations Pilates niveau 2 (et niveau 3 à venir) si vous souhaitez vous perfectionner.

## INTERVENANTE :

### **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