

INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

**INSCRIPTION PILATES
NIVEAU 1**

WWW.ECOLE-IMF.FR



PLANNING PILATES NIVEAU 1

3 journées en week-end en juin et juillet
2022

Samedi 25 juin	9h30 - 16h30	
Dimanche 26 juin	9h30 - 16h30	Formation à PARIS
Dimanche 10 juillet	9h30 - 16h30	

Inscriptions avant le 16 juin 2022

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.

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