

IMF

INSTITUT
DES MÉTIERS
DE LA FORME

INSTITUT DES MÉTIERS DE LA FORME

INSCRIPTION PILATES NIVEAU 1

WWW.ECOLE-IMF.FR



PLANNING PILATES NIVEAU 1

3 journées en week-end en juin/juillet 2024

Samedi 22 juin	9h00 - 17h30
Dimanche 23 juin	9h30 - 17h30
Dimanche 07 juillet	9h30 - 16h30

Formation à PARIS
24 rue de Chazelles 75017

Inscriptions avant le **11 JUIN 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