



INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

**INSCRIPTION PILATES
NIVEAU 2**

WWW.ECOLE-IMF.FR

PLANNING PILATES NIVEAU 2

2 journées en week-end en novembre 2022

Samedi 12 nov

9h00 - 17h00

Formation à l'IMF

Dimanche 13 nov

9h00 - 17h00

27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Inscriptions avant le 4 nov 2022

INFOS PILATES NIVEAU 2

CONTENU DE FORMATION :

- Les principes du mat : variantes et nouveautés.
- Rappel de l'anatomie de la ceinture scapulaire, pelvienne et notion de « petite boîte »
- Matériel spécifique : le cercle.
- Le répertoire de mouvements du Pilates niveau 2
- Les ajustements

Nous organiserons prochainement un niveau 3 pour finaliser votre perfectionnement.

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