Programme
PILATES NIVEAU 2 « intermédiaire et avancé »

JOURNEE 1

Matin de 8h30 à 12h30

- Enseignement d'1h de Pilates
- Table ronde sur la pratique Pilates des participants depuis la formation « niveau 1 »
- Apprentissage de 3 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

Après-midi de 13h30 à 17h30

- Enseignement d'1h de Pilates
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel
- Révisions et questions/réponses

JOURNEE 2

Matin de 8h30 à 12h30

- Enseignement d'1h de Pilates
- Apprentissage de 7 exercices et leurs adaptations avec petit matériel

Après-midi de 13h30 à 17h30

- Intérêt, spécificités du Pilates dans la rééducation du sportif de haut niveau
- Apprentissage de 6 exercices niveau « avancé » à visée de réathlétisation

JOURNEE 3

Matin : théorie de 8h30 à 12h30

- Intérêt, spécificités et rôle préventif du Pilates dans les pathologies de la sphère pelvienne

Après-midi de 13h30 à 17h30

- Présentation du fonctionnement du Reformer
- Démonstration d'exercices basiques sur machine
- Adaptation et apprentissage de certains exercices « matwork » sur Reformer