
FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Biopilates™ Merrithew™ Stott Pilates™

DESCRIPTIF DES MOYENS ET SUPPORTS

Moyens :

- Alternance de moments de pratique et d'analyse des pratiques,
- Alternance de moments de travail en groupe complet et en demi-groupe pour permettre l'observation,
- Pratique de l'analyse postural avec le public intervenant,
- Présence durant les cours ouverts au public,
- Programmation générale le dernier jour de la formation, présentation des différents programmes en fonction des analyses posturales.

Supports :

- Livre d'exercice d'anatomie,
- Manuel de Matwork complet,
- Manuel du matériel de support,
- Manuel de Reformer débutant,
- Manuel de Reformer intermédiaire,
- Manuel de Reformer avancé.
- Vidéos d'analyse posturale

Matériel mis à disposition durant le cours du petit matériel :

- 12 tapis de sol,
- 12 ballons,
- 12 séries de 3 élastiques,
- 12 séries Fitness cercles.

Matériel mis à disposition durant le cours de l'équipement :

- 12 Arc Barils,
- 6 équipements Reformers,
- 6 équipement Cadillac,
- 6 équipement chaise.

Matériel mis à disposition durant les cours magistraux :

- 6 grandes tables, 2 étudiants par table,
- 6 bancs,
- Un vidéo projecteur,
- Un écran,
- Un tableau papier,
- 2 squelette et un squelette en morceau.