

# Formation Pilates Niveau 1



## Public :

Masseurs- kinésithérapeutes

## Objectifs pédagogiques :

Apprendre les principes de base de la gym type Pilates  
Savoir enseigner la gym type Pilates à un public  
Savoir utiliser la méthode Pilates dans la rééducation

## Contenu :

Présentation générale de la méthode Pilates et principes de base.  
Support pour cours de gymnastique et exercices adaptés à la rééducation.  
Mise en pratique des exercices.  
Travail en petit groupe.  
Samedi et dimanche:

8h30-9h accueil

17h30 fin

Soit 13h00 de formation en 2 jours

## Matériel pédagogique :

Vidéoprojection.  
Cours théoriques sur support papier fourni pendant la formation.  
Accessoires pour exercices pratiques à disposition sur place. Possibilité d'achat.  
Attestation de stage et facture à l'issue de la formation.  
Prévoir des vêtements souples (jogging, pull, chaussettes), une serviette.  
Possibilité de logement sur place, se renseigner auprès du village vacances 04.50.52.61.51.,  
ou à proximité de Sévrier.

## Formation assurée par :

**Lucile VIGNAL**

Masseur- kinésithérapeute DE.

Formatrice à la méthode Pilates.

**Avant tout envoi merci de vous pré-inscrire sur  
[bienetrekiné@gmail.com](mailto:bienetrekiné@gmail.com), afin de connaître les disponibilités.**