

Pour qui ?

Pour les responsables des centres de remise en forme, studio Pilates, centres de kinésithérapie/ostéopathie en collaboration avec coach sportifs, coach Pilates .

Objectifs

Découvrir quels sont les outils importants, les formations nécessaires pour la mise en place d'un studio.

Les plus

Obtenir un plan de formation envisageable pour la mise en place de votre projet. Rencontrer et échanger avec des experts du même domaine.

Durée et prix de la formation

1 jour

119€ HTVA par personne

Possibilité de formations privée sur votre site, 990€ HTVA pour toute votre équipe.

Inscriptions et demandes de prise en charge

(devis, plans de formation) :

CENTRE AZUREA

2, rue père Damien

7700 Mouscron

0032 56 84 68 84

L'inscription est validée par le versement du montant sur le compte:

BE760-630138479-95

avec la communication: nom de la formation + nom + prénom

(au plus tard 3 semaines avant le début de la formation)

PROGRAMME de la FORMATION

Formateurs



Silvia Del Monaco

Fondatrice du concept Zenbox
Éducatrice sportive BEES
Diplômée en Marketing Université BO
Formatrice LESMILLS
Formatrice PLANET AQUA
Directrice Studio PILATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et
Ostéopathe



Dr Olivier Noseda

Chirurgien orthopédique

JOUR 1

9h00 à 10h00 :

Comment se positionner avec succès et le rendre visible : analyse des différents modèles (prix, service, lieu, communication)

Avoir des croyances communes : les 10 valeurs Zenbox Pilates and More

10h00 à 11h00 : **Atelier Pratique**

Cours Pilates Fonctionnal Training Matwork :

Principes de base pour une bonne conscience posturale, une routine d'exercices équilibrés de mobilisation et de stabilisation de la colonne avec des modifications posturales courantes pour assurer l'alignement idéal à chaque participant.

Apprendre les 7 exercices de stretching non négociables pour l'équilibre musculaire de tout le monde. Pratiquer le travail debout en progression de l'isolation au travail en chaîne.

11h00 à 11h15 : pause

11h15 à 11h30 :

Analyse des forces et des limites d'un coach, comment devenir un expert (4 essentiels)

11h30 à 12h30 :

Différence entre « training et exercicing » : savoir programmer.

L'importance de l'analyse posturale et des déséquilibres musculaires (chaîne antérieure dominante, chaîne postérieure dominante) pour déterminer la programmation et la structure d'une séance et les modifications posturales courantes.

Présentation des supports de programmation (class format, script, vidéos) et de la classification des exercices

12h30 à 13h30 : pause midi

13h30 à 14h30 : **Atelier Pratique**

Apprendre à classer les exercices selon l'objectif de mobilisation et stabilisation

Apprendre à appliquer le schéma respiratoire en fonction de l'objectif pour n'importe quel exercice.

Apprendre la différence entre Modification posturale courante et Option d'intensité

Savoir donner des modifications posturales (alignement neutre) pour n'importe quel exercice (en DD/DV/G/Q/CC/A) et des options d'intensité (pour les exercices de stabilité et mobilité).

14h30 à 15h00 :

Modèle de coaching et démos techniques optimisées pour PILATES SGT

Ce modèle est idéal pour minimiser les situations d'échec des participants, anticiper les difficultés et satisfaire tous les styles d'apprentissage du public (visuel, auditif et kinesthésique) tout assurant la fluidité du cours et le besoin d'évolution des habitués !

15h à 15h15 : pause

15h15 à 17h00 : **Atelier pratique**

Mise en pratique et passages en situation

Feedback : forces et points à améliorer de chaque coach !