



Pilates Functuaional Training avec matériel

Fluiball

Pour qui ?

Pour les kinésithérapeutes et les coachs sportifs.
(Avoir suivi les formations Pilates Matwork débutant et essentiel)

Objectifs

Intégrer un nouveau cours dans votre grille horaire plus dynamique et encore plus fonctionnel comme complément au cours de Pilates classique et attirer une clientèle plus jeune et dynamique.

Comprendre comment ce matériel ajoute de la variété, le défi, la charge, l'instabilité et une aide pour l'activation des muscles profonds.

La formation vous permet la pratique et la compréhension des exercices en phase avec les principes de la méthode Pilates Functional Training. Apprendre les consignes pour la sécurité et l'efficacité.

Les plus

-Vidéos pédagogiques pour un apprentissage rapide et efficace de chaque exercice et outils clés en mains pour la programmation de vos cours !

-Script des exercices, workbook d'apprentissage, outil excel de programmation

-Passages en situation d'enseignement, feedback et évaluation d'expertise en ligne sur demande

Durée et prix de la formation

2 jours

389 htva par personne (vidéos comprises)

Possibilité de formations privée sur votre site, devis sur mesure !

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

Éducatrice sportive BEES

Formatrice LESMILLS

Formatrice PLANET
AQUA

Directrice Studio PI-
LATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et
Ostéopathe



Dr Oivier Nosedá

Chirurgien orthopédique

JOUR 1

9H00-9H30 : Présentations, Révision des principes de base

9H30-10H30 : masterclass 1

10H30-10H45 : pause-café

10H45-11H30 : Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)

11H30-12H00 : Analyse des propriétés des fluiball/medicine ball

12H00-12H30 : Structure du cours : Cross Training et Interval training

12H30-13H15 : pause midi

13H15 – 13H45 : Comment préparer un cours équilibré pour les besoins postu-
raux courants et comment l'adapter grâce aux modifications
posturales et aux options d'intensité pour satisfaire les besoins
d'un petit groupe sans perdre de vue les besoins de chaque
personne.

13H45 – 14H45 : masterclass 2

14H45-15H00 : comment préparer une routine, utilisations des outils de coa-
ching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coa-
ching

15H00-15H15 : pause-café

15H15 – 16H45 : analyse des exercices et passages en situation d'enseignement
en binôme

16H45- 17H00 : conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, script et grille de coaching imprimé,



PROGRAMME de la FORMATION

Formateurs



Silvia Del Monaco

Éducatrice sportive BEES

Formatrice LESMILLS

Formatrice PLANET
AQUA

Directrice Studio PI-
LATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et
Ostéopathe



Dr Oivier Nosedá

Chirurgien orthopédique

JOUR 2

9H00-9H30 : Révision jour 1

9H30-10H30 : Masterclass 3

10H30-10H45 : pause-café

10H45-11H30 : Séquence de Coaching : savoir donner des bons consignes au bon moment pour minimiser les risques d'échec et mettre tout le monde en condition de réussite

11H30-12H30 : Préparation du warm up, analyse de la bibliothèque des exercices, choix des exercices, programmation du warm up (excel), Atelier pratique d'enseignement en binôme, feed-back

12H30-13H15 : pause midi

13H15 – 14H15 : Préparation d'Une routine de cross training, analyse de la bibliothèque des exercices, choix des exercices, programmation (excel), Atelier pratique d'enseignement en binôme, feed-back

13H45 – 15H00 : Exercices en binôme (DUO TRAINING) comment organiser des ateliers interactifs

15H00-15H15 : pause-café

15H15 – 16H45 : Préparation d'Une routine de cross training, analyse de la bibliothèque des exercices, choix des exercices, programmation (excel), Atelier pratique d'enseignement en binôme, feed-back

16H45- 17H00 : conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, script et grille de coaching imprimé,

