

Module Reformer

**Petits groupes de formation de 2 à 4 personnes
avec 2 appareils Reformer /Cadillac pour un
apprentissage pratique optimal.**

Contenus

Historique/notre approche somatique
du Pilates
Principes du Pilates
Le Reformer
Règles de sécurité
Pratique exercices et adaptations
Anatomie spécifique (rappels +pied)
Support de formation écrit et vidéos



Qualiopi
processus certifié

89, route de Narbonne 31400 Toulouse 06 21 26 40 75
pilateslatelier@gmail.com

**30h présentiel
30h observation
et pratique
Evaluation: QCM+
compte rendu**

***Pédagogie basée sur l'écoute,
l'adaptation, le choix des mots et la
recherche d'autonomie.***

Centre de formation : 76 31 09770 31

Siret : 852 651 967 00014