

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)  
Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017  
Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

## PILATES MATWORK 2-3

Mis à jour le 22/02/23

### PROGRAMME DE FORMATION

Formateur : **Gérald MAUGER**

#### Prérequis :

- Avoir validé le Matwork 1

#### Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de Pilates niveau intermédiaire et avancé
- De connaître les 34 mouvements de la méthode Pilates Matwork (sur tapis)
- De pouvoir réaliser les mouvements du Matwork 1 et 2 de façon fluide et logique avec une technique parfaite

#### Durée :

- 2 jours 15h
- Jour 1 : 13h45-20h15 (6h30)
- Jour 2 : 08h30-12h00 13h00-18h00 (8h30)

#### Modalités et délais d'accès :

A compter de la signature du devis le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines.

**Prix :** 500€ net de TVA soit 500€ TTC

**Contact :** Béatrix de Montalier, référente handicap, 07 67 67 27 62,  
[air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

#### Méthodes mobilisées :

1. **En présentiel :**
  - Manuel de formation
  - Salle de formation
  - Tapis
2. **En distanciel :**

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)  
Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017  
Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

- Manuel de formation
- Internet et ordinateur

## Évaluation :

- Mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

## Accessibilité :

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

## Indicateurs de résultats :

Taux de satisfaction décembre 2022 : 94,5%

Nombre de stagiaires : 89

## Programme de formation :

### JOUR 1 (6h30) :

13h45-14h00 : Accueil, mise en place

14h00-16h00 : Master Class Pilates intermédiaire/avancé

16h00-20h00 : Comment enseigner les 34 mouvements Pilates Matwork

20h00-20h15 : Distribution exercices pour passages en situation lendemain

### JOUR 2 (8h30) :

08h30-10h00 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille, feedbacks

10h00-12h00 : Master Class Pilates intermédiaires

12h00-13h00 : Pause déjeuner

13h00-14h00 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille, feedbacks

14h00-16h00 : Fin des 34 mouvements Pilates Matwork

16h00-18h00 : Préparation puis passages en situations, évaluation certificative