

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - 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 FEMME ENCEINTE ET SÉNIOR

Mis à jour le 6/01/2023

PROGRAMME DE FORMATION

Formateur : **Gérald MAUGER**

Prérequis :

- Être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif
- Ou de tout autre diplôme similaire permettant l'enseignement de discipline sportive en France ou être en cours de formation (CQP, BPJEPS...)
- Être un professionnel de la santé autorisé à enseigner comme kinésithérapeutes
- Avoir validé le Matwork 1

Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de Pilates pour femme enceinte et ou sénior.
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates pour femme enceinte et ou sénior.
- Connaître le placement des mouvements de la méthode Pilates femme enceinte et sénior.
- Connaître les particularités physiologiques de la femme enceinte et du sénior.

Durée :

- 2 jours 16h
- Jour 1 : 11h15-13h15 / 14h15-20h15 (8h)
- Jour 2 : 9h00-13h00 / 14h00-18h00 (8h)

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

Méthodes mobilisées :

1. En présentiel :

- Manuel de formation
- Salle de formation
- Tapis
- Swiss Ball

2. En distanciel :

- Manuel de formation
- Internet et ordinateur

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - 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

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 (8h) :

11h15-11h30 : Accueil, présentation, mise en route

11h30-12h30 : Master class femme enceinte

12h30-13h15 : Présentation de la formation

13h15-14h15 : Pause déjeuner

14h15-20h00 : Apprentissage des mouvements Pilates pour femme enceinte

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

JOUR 2 (8h) :

09h00 - 09h30 : Passage en situation sur la partie femme enceinte

09h30 - 10h30 : Master class sénior

10h30 - 12h30 : Apprentissage des mouvements Pilates sénior

12h30 - 13h00 : Passage en situation Pilates sénior

13h00 - 14h00 : Pause déjeuner

14h00 - 16h30 : Suite de l'apprentissage des mouvements Pilates sénior.

16h30 - 18h00 : Préparation puis passage en situation, évaluation certificative.