



Formation PilatesFlow Modules 3 Petit Matériel

Programme de formation 14h

Formateur : Kévin Chane Du

JOUR 1

9h30	ACCUEIL des participants et présentation de la formation
10h00	Master class Pilatesflow Petit Matériel
11h00	Présentation du Petit Matériel : Foam roller & Magic Circle
11h30	Apprentissage des 8 premiers mouvements avec matériel
13h00	PAUSE DEJEUNER
14h00	Apprentissage des 11 mouvements suivants avec matériel
16h00	Mise en pratique individuelle et préparation d'un enchaînement de 3 mouvements avec options
17h00	Evaluation pratique



JOUR 2

9h30	<i>ACCUEIL</i> des participants
10h00	Master class Pilatesflow Petit Matériel
11h00	Présentation du Petit Matériel : Ball & Band
11h30	Apprentissage des 8 premiers mouvements avec matériel
13h00	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
14h00	Apprentissage des 11 mouvements suivants avec matériel
16h00	Mise en pratique individuelle et préparation d'un enchaînement de 3 mouvements avec options
17h00	Evaluation pratique