



Formation PilatesFlow Modules 3 Petit Matériel

Programme de formation 7h

Formateur : Kévin Chane Du

9h30	<i>ACCUEIL</i> des participants et présentation de la formation
10h00	Master class Pilatesflow Petit Matériel
11h00	Présentation du Petit Matériel (ballon, form roller, band, Magic Circle, etc...)
11h30	Apprentissage des 8 premiers mouvements avec matériel
13h00	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
14h00	Apprentissage des 11 premiers mouvements avec matériel
16h00	Mise en pratique individuelle et préparation d'un enchaînement de 3 mouvements avec options
17h00	Evaluation pratique