



## **S1 - POLESTAR PILATES - Studio Niveau 1**

### **- PREMIER JOUR (Samedi)**

**8h30-9h00**

**Accueil**

**9h00 - 9h45**

**Cours mat pré-Pilates**

**09h45-10h15**

**Explications pré-Pilates**

**10h15-10h30**

**Pause**

**10h30-11h45**

**Postural Lab (répondre aux questions du manuel, repères anatomiques, frontal, latéral)**

**11h45-13h00**

**Présentation des machines**

**13h00-14h00**

**Déjeuner**

**14h00-14h45**

**Laboratoire 1 (exercices et explications)**

**14h45-16h15**

**Pratique**

**16h15-16h30**

**Pause**

**16h30-18h00**

**Discussion**



**- DEUXIEME JOUR (Dimanche)**

<b>8h30-9h00</b>	<b>Accueil</b>
<b>9h00-10h00</b>	<b>Cours tapis</b>
<b>10h00-10h30</b>	<b>Discussion exercices pré-Pilates</b>
<b>10h30-10h45</b>	<b>Pause</b>
<b>10h45-11h30</b>	<b>Laboratoire 2 Explications</b>
<b>11h30-12h45</b>	<b>Pratique</b>
<b>12h45-13h00</b>	<b>Démo exercice 90/90</b>
<b>13h00-14h00</b>	<b>Déjeuner</b>
<b>14h00-15h00</b>	<b>Discussion Lab 2</b>
<b>15h00-15h30</b>	<b>Lecture contre-indications</b>
<b>15h30-15h45</b>	<b>Pause</b>
<b>15h45-18h00</b>	<b>Explications Fitness screening et nagi</b>