



S4 - POLESTAR PILATES

- PREMIER JOUR (Samedi)

8h30-9h00

Accueil

9h00 - 9h45

Cours : articulation + mise en charge

09h45-10h15

Conférence « Toucher »

10h15-11h15

Présentation des exercices du laboratoire 1

11h15-11h30

Pause

11h30-13h00

Laboratoire

13h00-14h00

Déjeuner

14h00-14h45

Discussion

14h45-15h45

Laboratoire 1 – fin

15h45-16h00

Pause

16h00-17h30

Laboratoire

17h30-18h00

Discussion



- DEUXIEME JOUR (Dimanche)

8h30-9h00	Accueil
9h00 - 9h45	Cours : dissociation hanche en flexion et extension + contrôle centre
09h45-10h45	Laboratoire 2 - présentation
10h45-11h00	Pause
11h00-12h30	Laboratoire 2
12h30-13h15	Discussion
13h15-14h15	Déjeuner
14h15-14h30	Révisions devoirs
14h30-15h30	Laboratoire 2 - fin présentation
Pause	
15h30-17h00	Laboratoire 2
17h00-17h45	Discussion
17h45-18h00	Conclusion du we