



M1 - POLESTAR PILATES - Mat Niveau 1

- PREMIER JOUR

8h30-9h00

Accueil

9h00 - 9h30

Introduction et présentation
des objectifs du cours

09h30-10h15

Elaboration du travail du matin ; cours Pré-
Pilates Mat

10h15-11h15

Application du test d'évaluation Polestar
Pilates Fitness par 2

11h15-11h30

Pause

11h30-13h00

Enseignement approfondi et démonstration
des exercices Polestar Pré-Pilates Mat
Démonstration par le formateur (forme
correcte, consignes verbales/tactiles et
corrections)

13h00-14h00

Déjeuner

14h00-16h15

Enseignement approfondi et démonstration
des exercices Polestar Pré-Pilates Mat

16h15-16h30

Pause

16h30-18h00

Conférence : ordre des exercices Polestar
Pilates Mat et révision des principes de base
des exercices Polestar Pré-Pilates



- DEUXIEME JOUR

8h30-9h00 Accueil

**9h00-10h00 Cours Mat Pré-Pilates enseigné
par les étudiants**

**10h00-11h00 Cours niveau 1 Pilates Mat enseigné
par le formateur**

11h00-11h15 Pause

**11h15-13h00 Enseignement approfondi et démonstration
des exercices Polestar Pilates Mat niveau 1**

13h00-14h00 Déjeuner

**14h00-16h15 Enseignement approfondi et démonstration
des exercices Polestar Pilates Mat niveau 1**

16h15-16h30 Pause

**16h30-18h00 Conférence et discussion : initiation aux
consignes imagées et tactiles
Révision et évaluation finale**