



M2 - POLESTAR PILATES - Mat Niveau 2

- PREMIER JOUR

8h30-9h00

Accueil

9h00 - 9h30

Introduction et élaboration des objectifs du cours

09h30-10h30

Elaboration du travail du matin

Cours de Pilates Mat niveau 2

10h30-11h15

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

11h15-11h30

Pause

11h30-13h00

Enseignement approfondi et démonstration des exercices Polestar Pilates Mat (suite)

13h00-14h00

Déjeuner

14h00-16h15

Enseignement approfondi et démonstration des exercices Polestar Pilates Mat (suite)

16h15-16h30

Pause

16h30-18h00

Enseignement approfondi et démonstration des exercices Polestar Pilates Mat (suite)
Révision des devoirs M1
Evaluations finales Polestar Pilates Fitness



- DEUXIEME JOUR

8h30-9h00	Accueil
9h00-10h00	Cours Pilates Mat enseigné par les étudiants
10h00-11h00	Enseignement approfondi et démonstration des exercices Polestar Pilates Mat (suite)
11h00-11h15	Pause
11h15-13h00	Enseignement approfondi et démonstration des exercices Polestar Pilates Mat (suite)
13h00-14h00	Déjeuner
14h00-16h00	Enseignement approfondi et démonstration des exercices Polestar Pilates Mat (suite)
16h00-16h15	Pause
16h15-18h00	Conférence et discussion Plan de cours en groupe Enseignement par l'étudiant Révisions et évaluation finale