



SERIE STUDIO

PRINCIPES DE MOUVEMENT POLESTAR PILATES

Les programmes complets POLESTAR de PILATES donnent une formation détaillée aux principes, aux techniques et à la pratique de la méthode PILATES ; A l'aide du *Reformer*, de la *Table Trapèze*, de la *Chaise*, du *Tonneau-échelle*, du *Tapis* et de *petits accessoires*.

Le cours est axé sur :

- 1 – La connaissance pratique détaillée des principes de mouvement de Pilates**
- 2 – L'acquisition par la pratique de Pilates**
- 3 – les compétences de raisonnement applicables à Pilates auprès des clients.**

PRE-CONDITIONS POUR ASSISTER AU STUDIO

- 1 - Diplôme d'Instructeur certifié en mise en forme (fitness) ou de l'instructeur en arts du mouvement (par exemple yoga, taï chi, praticien du mouvement somatique).**
- 2 - Un semestre d'anatomie/physiologie de base ou équivalent.**
- 3 – 50 heures de cours de Pilates en groupe ou individuels.**