



Formation Reformer/Cadillac Niveau 1 Du 16 au 18 Mars 2018 à Toulouse

Avec plus de 30 ans d'expérience du Pilates, Fit Studio propose les formations de Reformer et Cadillac niveau 1 chez Body Pilates à Toulouse.

- Révision les postures différentes : Lordose/Cyphose / Flat Back / Sway Back / Scoliose Muscles faibles et Muscles forts
- Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 1 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Apprends des mouvements Pilates Cadillac Niveau 1 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices
- L'échauffement et transitions
- Construire un cours de Pilates avec les Reformer et Cadillac
- Apprentissage pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé
- Programme individuel

Nous acceptons aussi ceux qui ont déjà une formation et qui voulez continuer de vous former avec un ou plusieurs modules à votre choix !

LIEU : Studio Body Pilates, 5 boulevard Carnot, 31 000 Toulouse

Tél : 05 62 71 15 47/ 06 87 28 71 31 **Email :** contact@body-pilates.com

HORAIRES : Vendredi : 10h-13h30 / 14h30-18h Samedi et Dimanche : 9h-12h30 / 13h30-17h

PRIX : 1 000€

Inscriptions : Demandez bulletin d'inscription, devis.. fitstudio@wanadoo.fr / 06 08 71 72 81



SARL Fit Studio, Le Loft, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net