



## PILATES APPLICATIONS THERAPEUTIQUES - ACQUISITION

### **JOUR 1 matin 9h00-12h30**

Ouverture & présentations  
Origines & concepts  
Anatomie & fonctions du centre

### **JOUR 1 après-midi 14h00-17h30**

Placement & palpations (TP)  
Principes Pilates : originaux et de placement  
Pratique collective

### **JOUR 2 matin 9h00-12h30**

Construction des exercices  
Apprentissage & pratique des exercices (TP)

### **JOUR 2 après-midi 14h00-17h30**

Suite des exercices (TP)  
Modifications des exercices  
Révisions et/ou pratique collective

### **JOUR 3 matin 9h00-12h30**

Fin des Exercices (TP)

### **JOUR 3 après-midi 14h00-17h30**

Théorie sur la personnalisation des exercices  
Lecture posturale & théorie musculaire  
Ateliers d'élaboration de séance individuelle en fonction des profils et pathologies (TP)  
Clôture de formation

*TOTAL 21h : Théorie 5h / Pratique 16h*