

# FORMATION À LA MÉTHODE PILATES

**ANIM  
SPORT**  
FORMATION

by **MUC**

**Quallopi**  
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
L'ÉTAT GARANTIT L'ÉGALITÉ DU TERRITOIRE DE LA COUVERTURE DES SERVICES PUBLICS  
L'ÉTAT GARANTIT L'ÉGALITÉ DU TERRITOIRE DE LA COUVERTURE DES SERVICES PUBLICS

✓ La formation pour devenir professeur de la méthode PILATES est une formation de qualité, strictement élaborée à partir des exercices créés et notifiés par Joseph Pilates.

## Conditions d'entrée :

- ✓ **Niveau 1** : - Avoir 18 ans
  - Etre titulaire du BPJEPS AF (ou équivalent), DE DANSE ; CQP ALS AGEE
  - Ou avoir une expérience dans les métiers du sport et de la santé
- ✓ **Niveau 2 & 3** :
  - Seul pré-requis : avoir le niveau inférieur (Niv 1 pour Niv 2 et Niv 2 pour Niv 3)

## Programme de formation (résumé) :

- ✓ **Niveau 1** : Enseignement à un public débutant
  - Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates sans matériel
  - Maîtriser la pratique des exercices niveau 1
  - Concevoir Enseigner et adapter les exercices de Pilates Niveau 1
- ✓ **Niveau 2** : Enseignement à un public intermédiaire
  - Maîtriser la pratique des exercices niveau 2 avec et sans matériel
  - Concevoir Enseigner et adapter les exercices de Pilates Niveau 2
  - Les risques liés à une mauvaise utilisation de la méthode
- ✓ **Niveau 3** : Enseignement à un public expert
  - Maîtriser et connaître l'intégralité des techniques avec et sans matériel
  - Préparer et animer des séances en groupe ou dans le cadre d'un programme personnalisé
  - Intérêts de la méthode dans un objectif de performance physique et/ou sportive

## Tarifs, formule de la formation & financement

FORMULES	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Pack 3 modules
TARIFS	630 €	420 €	420 €	1 323€ (remise de 10%) Au lieu de 1-470€

- ✓ Des dispositifs de financement existent (salariés, professionnels indépendants, demandeurs d'emploi...) Veuillez nous contacter pour en savoir plus



GARD  
**3.0**  
Département



**TITRE :**  
**« INSTRUCTEUR  
PILATES »**

Avec  
Hélène NUCERA

SESSIONS DE  
FORMATION

**Niveau 1**

10, 11 & 12 mai 2021

Durée - 21h

**Niveau 2**

5 & 6 juin 2021

Durée - 14h

**Niveau 3**

3 & 4 juillet 2021

Durée - 14h

**Pack 3 modules**

Mêmes dates

Durée - 49h

LIEU DE FORMATION

Espace Diderot  
601 rue Néper  
30900 NIMES

RESPONSABLE  
FORMATION

Mme MILLAU Delphine  
Delphine.millau@mucomnisports.fr

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS  
09 52 19 19 51 // [www.muformation.fr](http://www.muformation.fr)

Nous vous accompagnons  
dans votre projet : [formation@mucomnisports.fr](mailto:formation@mucomnisports.fr)