

REMEDIAL PILATES - 2ème module : Spécifique colonne



6 h



115,00 €

Public

Ce workshop s'adresse aux: instructeurs ChiBall™, instructeurs Pilates, coachs sportifs, instructeurs fitness diplômés, professeurs de Yoga, kinésithérapeutes ...

Prérequis

Avoir suivi le module d'initiation à Pilates.

Objectifs

La méthode ChiBall™ - Remedial Pilates – Spinal Motor Control se concentre sur la stabilité et la mobilité de la colonne vertébrale et plus précisément de la colonne lombaire. Elle permet notamment un travail de réhabilitation aux mouvements inhibés par la douleur. Les muscles principaux activés sont les muscles profonds le plancher pelvien, le transverse de l'abdomen, le multifidus profond (lombaire) et le diaphragme.

Dix-neuf exercices de réhabilitation pour les problèmes de colonne étudiés et décortiqués.

Une variété d'exercices vous permettant de mener vos séances de rééducation, de coaching et/ou apporter une qualité supplémentaire aux exercices de vos cours collectifs.

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

115,00 €



Cette formation est agréée "chèques formation".

> **Horaires**



Liège

> Le 12 mai 2026
De 9h à 16h

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation.

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

REMEDIAL PILATES - 2ème module : Spécifique colonne - Le mardi 12 mai 2026, Liège

Organisation

Matériel à prévoir: Une tenue sportive et un essuie-main.

Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 115,00 € ou 6 Chèques-Formation



Dates de formation

Le mardi 12 mai 2026

Horaire

De 9h à 16h



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70

4000 Liège

Belgique

Inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

04/229.84.60

Formateur

Yasmine Cosan, formatrice, instructeur fitness et Pilates, Chiball, Yoga, Core trainer et personal trainer.