

REMEDIAL PILATES - 3ème module : Spécifique bassin

 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 – Pelvic Motor Control se concentre sur les muscles du centre, multifidus – transverse – plancher pelvien, les fessiers et les muscles de l'articulation de la hanche.

Seize exercices de réhabilitation pour les problèmes du bassin 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 19 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 - 3ème module : Spécifique bassin - Le mardi 19 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 19 mai 2026

Horaire

De 9h à 16h

📍 Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

Inscription-Chateau-Massart@centrifapme.be

[04/229.84.60](tel:04/229.84.60)

Formateur

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