

## REMEDIAL PILATES - 1er module : Spécifique épaules

 12 h     230,00 €

### Public

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

### Prérequis

Avoir suivi le module d'initiation à Pilates.

### Objectifs

La méthode ChiBallTM, Remedial Pilates "Scapula Motor Control" se concentre sur le développement de la stabilité et de la mobilité de la ceinture scapulaire plus que sur la force.

Les exercices proposés montrent une façon simple de soulager la douleur en utilisant le ballon de ChiBallTM, par l'exécution de mouvements de qualité.

Dix-huit exercices de réhabilitation pour les problèmes d'épaules 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.

Nous vous proposerons également une introduction succincte aux modules spécifiques colonne et bassin.

### Informations pratiques

#### › Droit d'inscription

230,00 €

 Cette formation est agréée "chèques formation".

#### › Horaires

 Liège

› Du 14 avril 2026 au 21 avril 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 - 1er module : Spécifique épaules - Les mardis 14 et 21 avril 2026, Liège

## Organisation

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

## Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 230,00 € ou 12 Chèques-Formation

📅 Dates de formation

Les mardis 14 et 21 avril 2026

Horaire

De 9h à 16h

📍 Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70

4000 Liège

Belgique

[Inscription-Chateau-Massart@centrifapme.be](mailto: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.