

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 19 novembre 2024 au 26 novembre 2024
De 9h00 à 16h00

> 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 16 et 23 avril 2024, Liège

Organisation

Un DVD reprenant tous les exercices étudiés est à acheter par module en plus du droit d'inscription au prix de 45€.

Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 230,00 € ou 12 Chèques-Formation

Dates de formation

Les mardis 16 et 23 avril 2024

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](tel:042298460)

Formateur

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

REMEDIAL PILATES - 1er module : Spécifique épaules - Les mardis 19 et 26 novembre 2024, Liège

Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 230,00 € ou 12 Chèques-Formation



Dates de formation

Les mardis 19 et 26 novembre 2024

Horaire

De 9h00 à 16h00



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

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