



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mercredi 07 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **222.00 €**

PROFILS : Professeur de Pilates

PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

Pas de prérequis, accessible à tous.

Jeunes, seniors, femmes enceintes, sportifs, tout le monde est concerné par les bienfaits de la méthode Pilates

MATERIEL :

Votre tapis de sol de Pilates

Ordinateur avec de la connexion internet et caméra

CODE ACTIVITÉ : 5AD1339

DESCRIPTION

Les transitions entre les postures, appelées les "vinyasa", permettent quant à elles de **travailler l'endurance**, en particulier si on fait une séance d'une heure ou d'une heure et demi."L'Ashtanga yoga est accessible à tous, sportifs et non sportifs, souples ou pas (encore) souples ! C'est une pratique qui permet de développer la concentration, l'équilibre, la patience et la force (physique et mentale) »



OBJECTIFS

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	07-10-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	14-10-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	04-11-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	18-11-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	25-11-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	02-12-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	09-12-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	16-12-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	06-01-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	13-01-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	20-01-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	27-01-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	03-02-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	10-02-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	17-02-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	10-03-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	17-03-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	24-03-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	31-03-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	07-04-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	14-04-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	21-04-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	12-05-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	19-05-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	26-05-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	02-06-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	09-06-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	16-06-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	23-06-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	30-06-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	07-07-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	14-07-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER