



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 08 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 :** 5AD1340

## 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
Jeudi	08-10-2020	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	15-10-2020	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	05-11-2020	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	12-11-2020	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	19-11-2020	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	26-11-2020	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	03-12-2020	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	10-12-2020	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	17-12-2020	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	07-01-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	14-01-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	21-01-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	28-01-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	04-02-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	11-02-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	18-02-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	11-03-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	18-03-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	25-03-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	01-04-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	08-04-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	15-04-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	22-04-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	20-05-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	27-05-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	03-06-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	10-06-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	17-06-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	24-06-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	01-07-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	08-07-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	15-07-2021	09:00	01:00	VISIO-ATELIER