



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 06 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 : 5AD1342

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 |
|-------|------------|---------|-------|---------------|
| Mardi | 06-10-2020 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 13-10-2020 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 03-11-2020 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 10-11-2020 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 17-11-2020 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 24-11-2020 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 01-12-2020 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 08-12-2020 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 15-12-2020 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 05-01-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 12-01-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 19-01-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 26-01-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 02-02-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 09-02-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 16-02-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 09-03-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 16-03-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 23-03-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 30-03-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 06-04-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 13-04-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 20-04-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 11-05-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 18-05-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 25-05-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 01-06-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 08-06-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 15-06-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 22-06-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 29-06-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |
| Mardi | 06-07-2021 | 09:00 | 01:00 | VISIO-ATELIER |