

PILATES REFORMER 2



Formation e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

Pilates Reformer - Module 2

Niveau Intermédiaire-Avancé

Descriptif

Dans cette formation nous mettons le focus sur les exercices de niveau intermédiaire du Reformer. Pour les participants qui connaissent déjà les exercices Reformer Module 1, ce module examine les compétences plus complexes et coordonnées de niveau intermédiaire. L'accent est mis sur les objectifs des exercices, la biomécanique et l'alignement ainsi que les consignes de sécurité et l'efficacité.



Pour qui?

- Pour tout enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coaches et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, danseurs, qui veulent délivrer des séances Pilates sur Reformer pour un groupe de Niveau intermédiaire- avancé en petit groupe ou en personal coaching.
- Pour tout coaches Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Reformer Module 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé ou de pouvoir travailler dans des studios Pilates.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

KIT DE FORMATION

PILATES REFORMER 2

LIEN DIGITAL

À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE

FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION

D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE

FORMATION CONTINUE



11 VIDÉOS

PEDAGOGIQUES



2 VIDÉOS

MASTERCLASS



56 VIDÉOS

DES EXERCICES



3 BOOKS

GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR

DE
PROGRAMMATION



**8 VIDÉOS
BONUS**

AUTO-MASSAGES
ET STRETCHING



**T-SHIRT
ZENBOX**

POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS INTERMEDIAIRE

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Intermédiaire-Avancé
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre la différence entre le Niveau Intermédiaire-Avancé et comment adapter la programmation

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.

ZONE 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite

- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du "bien-être" : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des small group.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

ZONE 5: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



zenbox.pro

info@zenbox.pro +32 477981309