

PILATES CONDITIONING



ZENBOX
PILATES & MORE

Formation e-learning

Pilates avec Petit matériel-Module 2

*Pilates fonctionnel debout et sur tapis pour sgt et Circuit
avec Swissball, Bosu, Sangle
en suspension, Kettelbell, Medecine ball, Fluiball*

Descriptif

La formation Pilates plus avant-gardiste du moment avec petit matériel à plus haut niveau de fonctionnalité qui se passe à 80% debout avec des nouvelles expériences physiques pour challenger les participants les plus sportifs !



Cette formation est inspirée du Cross training, et de l'entraînement fonctionnel avec l'utilisation du matériel comme: le Bosu, les Kettlebell, le Swissball, les Sangles en suspension, le Medicine ball et La Fluiball.

La Fluiball est une balle lestée qui, à la différence d'une medicine ball classique, est constituée d'un matériau plastique très agréable au toucher et contenant un mélange d'air et de liquide de coloris différents selon la charge.

Augmenter l'engagement musculaire et la déstabilisation sur les exercices au sol de Pilates sur tapis et appliquer les principes posturaux aux exercices fonctionnels debout pour une meilleure qualité d'exécution et stimuler le conditionnement global.

Dans n'importe quelle discipline sportive ou dans les situations de la vie quotidienne, nous transférons la charge de nos membres inférieurs à nos membres supérieurs.

L'efficacité du geste et sa bonne réussite dépendra de la stabilité, de la tonicité et de la force du tronc, et ce dans beaucoup d'activités tel le golf ou le tennis par exemple.

La force fonctionnelle dépend d'un centre du corps fort.



Pour qui?

- Pour tout Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.
- Pour tout coachs qui veulent intégrer des exercices Pilates dans leurs Circuit training fonctionnels.

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.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.



KIT DE FORMATION

PILATES CONDITIONING

LIEN DIGITAL

À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE

FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION

D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE

FORMATION CONTINUE



12 VIDÉOS

PEDAGOGIQUES



6 VIDÉOS

MASTERCLASS



236 VIDÉOS

DES EXERCICES



3 BOOK

GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR

DE PROGRAMMATION



**115 VIDÉOS
BONUS**

PILATES FLUIBALL



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 PILATES CONDITIONING

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours en Circuit Fonctionnel avec Petit matériel (Sangles en suspension, kettlebell, Medicine ball, Swissball, Bosu ...)
- Vivre l'expérience des Cours en Group Workout avec Medicine ball et Fluiball
- 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

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 DEMONSTRER

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 comment utiliser le petit matériel pour faciliter l'exécution des exercices, améliorer les alignements et le ressenti des muscles posturaux et augmenter l'intensité en terme de résistance musculaire et d'instabilité.
- 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 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