

FICHE PROGRAMME FORMATIONS EN LIVE

ZENBOX
PILATES & MORE



REFORMER INTERMEDIAIRE



PROGRAMME de la FORMATION

JOUR 1 : REGLES DE SECURITE, INTENSITE ET VARIETE : APPLICATIONS PRATIQUES

9h00-9h15	Présentation du concept, des formateurs et des stagiaires, organisation
9h15-10h30	Présentation des modifications plus importantes sur le niveau essentiel pour faciliter ou augmenter l'intensité et optimiser l'alignement postural
10h30-10h45	Pause-café
10h45-11h45	Masterclass 1
11h45-12h30	Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)
12h30-13h15	Pause midi
13h15-13h30	Analyse de la masterclass 1
13h30-15h00	Analyse et pratique des exercices partie 1
15h00-15h15	Pause-café
15h15-16h45	Analyse et pratique des exercices partie 2
16h45-17h00	Conclusion

JOUR 2 : STRUCTURE DU COURS, SEQUENCES D'APPRENTISSAGE ET ROUTINES INTERMEDIAIRES

9h00-9h30	Révision
9h30-10h30	Masterclass 2
10h30-10h45	Pause-café
10h45-11h30	Structure du warm up, séquence d'apprentissage, bibliothèque des exercices, structure du cours, les options d'intensité
11h30-12h30	Atelier pratique : apprendre à classer les exercices par objectif, trouver les modifications posturales et les options d'intensité
12h30-13h15	Pause midi
13h15-14h15	Analyse et pratique des exercices partie 3
14h15-15h00	Technique et coaching : utiliser les différents systèmes d'apprentissage et savoir organiser les consignes de manière efficace
15h00-15h15	Pause-café
15h15-15h45	Apprendre à enseigner à 1 personne. En binôme, analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices
15h45-16h45	Passages en situation et feedback sur les routines intermédiaire
16h45-17h00	Conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook et script imprimé, ordinateur pour pouvoir visionner les vidéos.

Avant la formation, merci de vouloir lire la partie de « références anatomiques » afin de vous faciliter la compréhension pendant la formation.

Formation disponible en ligne sur www.zenbox.pro ou live, soit en privé chez vous ou dans nos écoles de formations.

Nos formateurs



Silvia Del Monaco
Fondatrice
du concept ZENBOX



Frédérick Dehem
professeur d'éducation
physique ZENBOX



Willy Hostens
Kiné-Ostéopathe-
Podologue

ZENBOX
PILATES & MORE

by
Silvia
Del Monaco

zenbox.pro
zenbox.center