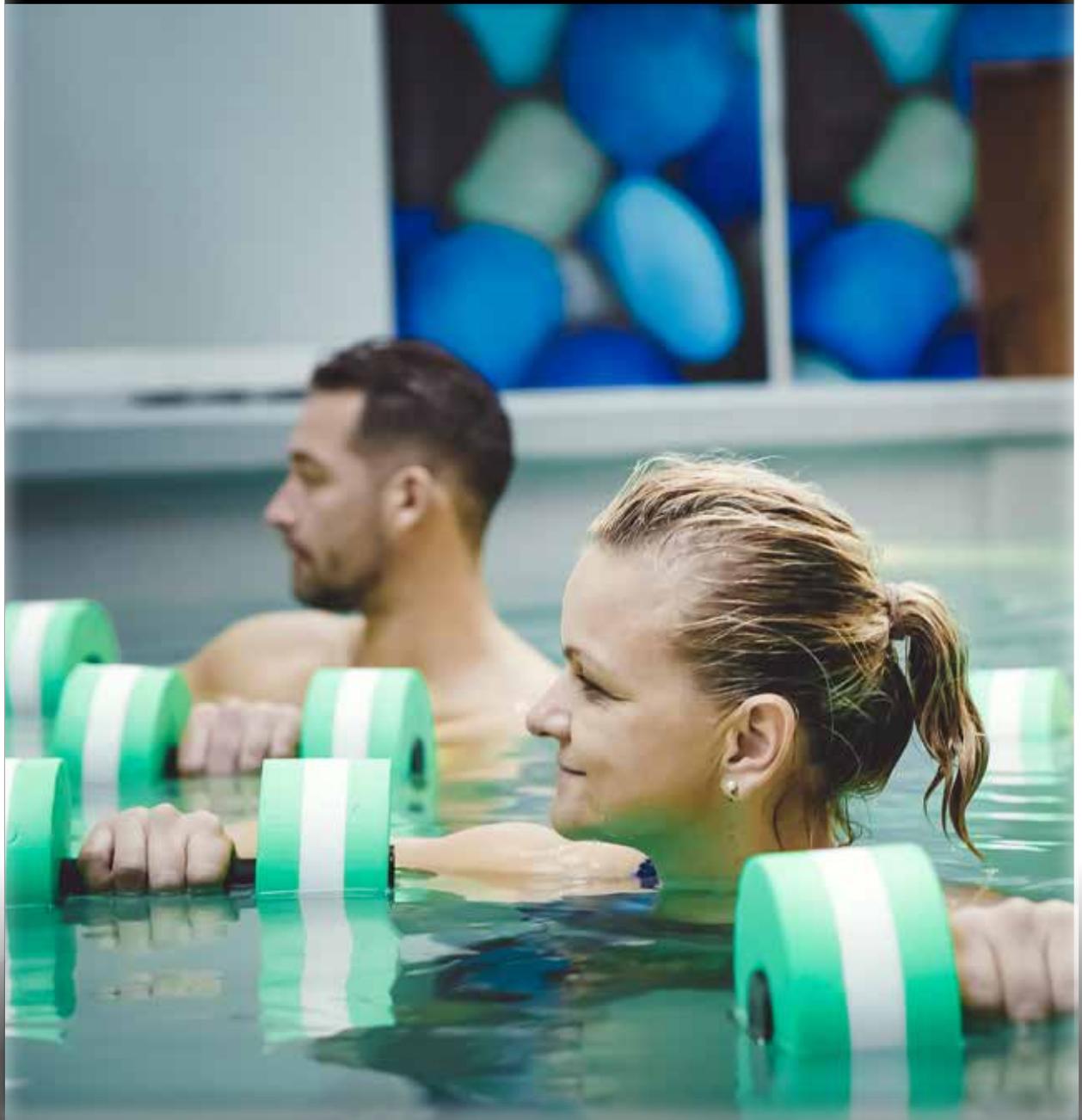


PILATES AQUAPILATES



ZENBOX
PILATES & MORE

Formation e-learning

Module Aquapilates

(sans et avec petit matériel)

Descriptif

Inspiré de l'aquagym, l'Aquapilates est la nouvelle tendance de cours aquatiques autour du renforcement musculaire profond.

L'eau provoquant déséquilibre et instabilité stimulera davantage les muscles posturaux pour garder l'alignement du corps, celle-ci permettra aussi d'accentuer la résistance dans les mouvements et d'accroître les effets bénéfiques sur le corps.

La formation vous permet la pratique et la compréhension des exercices en phase avec les principes de la méthode Pilates mais réadaptés au milieu aquatique, qui est le plus adapté pour certaines personnes en terme de facilitateur de mobilité.



Pour qui?

- Pour tout Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs, maîtres nageurs qui veulent délivrer des séances Aquapilates en petit groupe ou en personal coaching dans le respect des normes et réglementations de leur pays.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.

Objectifs: les plus

- En tant que Maître nageur ou 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 AQUA PILATES

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



4 VISIOS LIVE
FORMATION CONTINUE



9 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



2 VIDÉOS
MASTERCLASS



108 VIDÉOS
DES EXERCICES



3 BOOK
GUIDE - SCRIPT
WORKBOOK



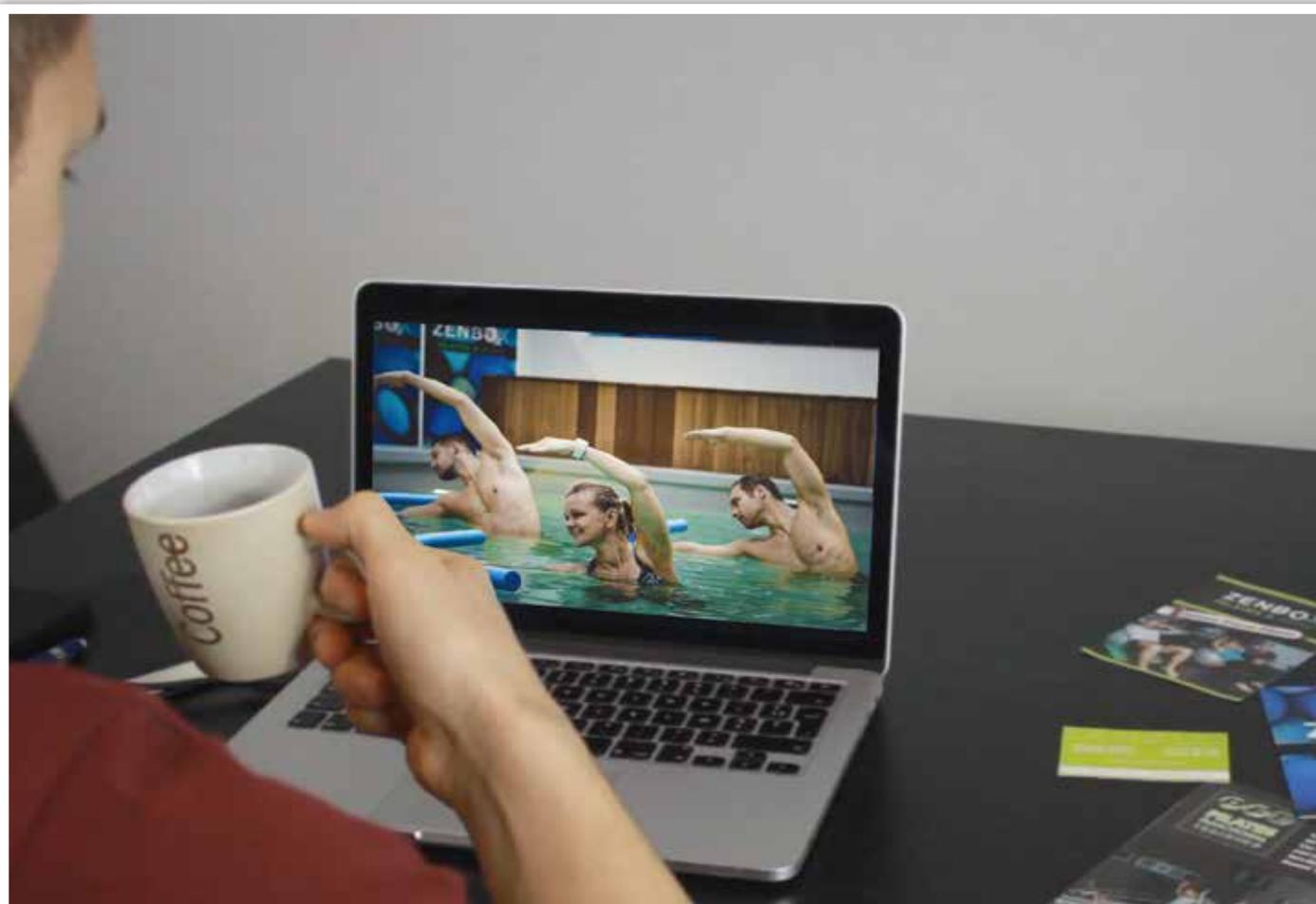
FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



55 VIDÉOS
BONUS
AQUABIKE & CORE



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE AQUAPILATES ET SAVOIR PROGRAMMER

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- 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 DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients.
- Comprendre comment réaliser à sec des démonstrations efficaces.

La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière la plus "aquabile", vous devez reproduire à sec un mouvement qui ressemble au maximum à ce que les pratiquants sont en train de faire dans l'eau. La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous les 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 comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

S'il y a une chose qu'il faut retenir, c'est qu'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