

COACH PILATES REFORMER

CONTEMPORAIN

NIVEAU 1



Formation 100% e-learning

ZENBOX

PILATES & MORE

PILATES REFORMER CONTEMPORAIN 1

- 35 heures

Descriptif Reformer Contemporain 1

Le Reformer Contemporain est une nouvelle formation inspirée de la tendance internationale moderne pour les cours collectifs fitness fonctionnels (8 à 20 participants) avec Reformer, permettant une haute rétention et fidélisation de la clientèle.

Cette approche met au centre la facilité de l'enseignement pour les coachs sportifs qui ne viennent pas de l'univers du Pilates ou pour les coachs Pilates qui veulent une approche plus moderne et alternative à la méthode classique pure.

Nous avons mélangé les exercices plus accessibles du Reformer Classique aux exercices les plus efficaces du fitness fonctionnel, passant de la discipline Pilates traditionnelle à une méthode d'enseignement intuitive, efficace et accessible aux coachs et aux pratiquants modernes.

Nous proposons des mouvements lents, puissants, contrôlés qui ciblent tonicité gainage et souplesse en adoptant la méthode "Progressive Overload".



Pour qui?

- Pour tout coachs Pilates, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, danseurs, déjà formés en Pilates Reformer Niveau Classique ou non.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Pilates, ajouter une valeur ajoutée au CV et pouvoir répondre à la tendance du marché.

FORMATION 100% E-LEARNING - 35h

PILATES REFORMER CONTEMPORAIN 1

KIT DE FORMATION

LIEN DIGITAL

À VIE 24H/24H



ACCES AU GROUPE

FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION

D'EXPERTISE COMPRISE



COACHING EN LIGNE

FEEDBACK INDIVIDUEL
DU FORMATEUR



34 VIDÉOS

PEDAGOGIQUES



4 VIDÉOS

MASTERCLASS



67 VIDÉOS

DE ROUTINE
D'EXERCICES



2 BOOKS

SCRIPT
WORKBOOK



1 FACILITATEUR

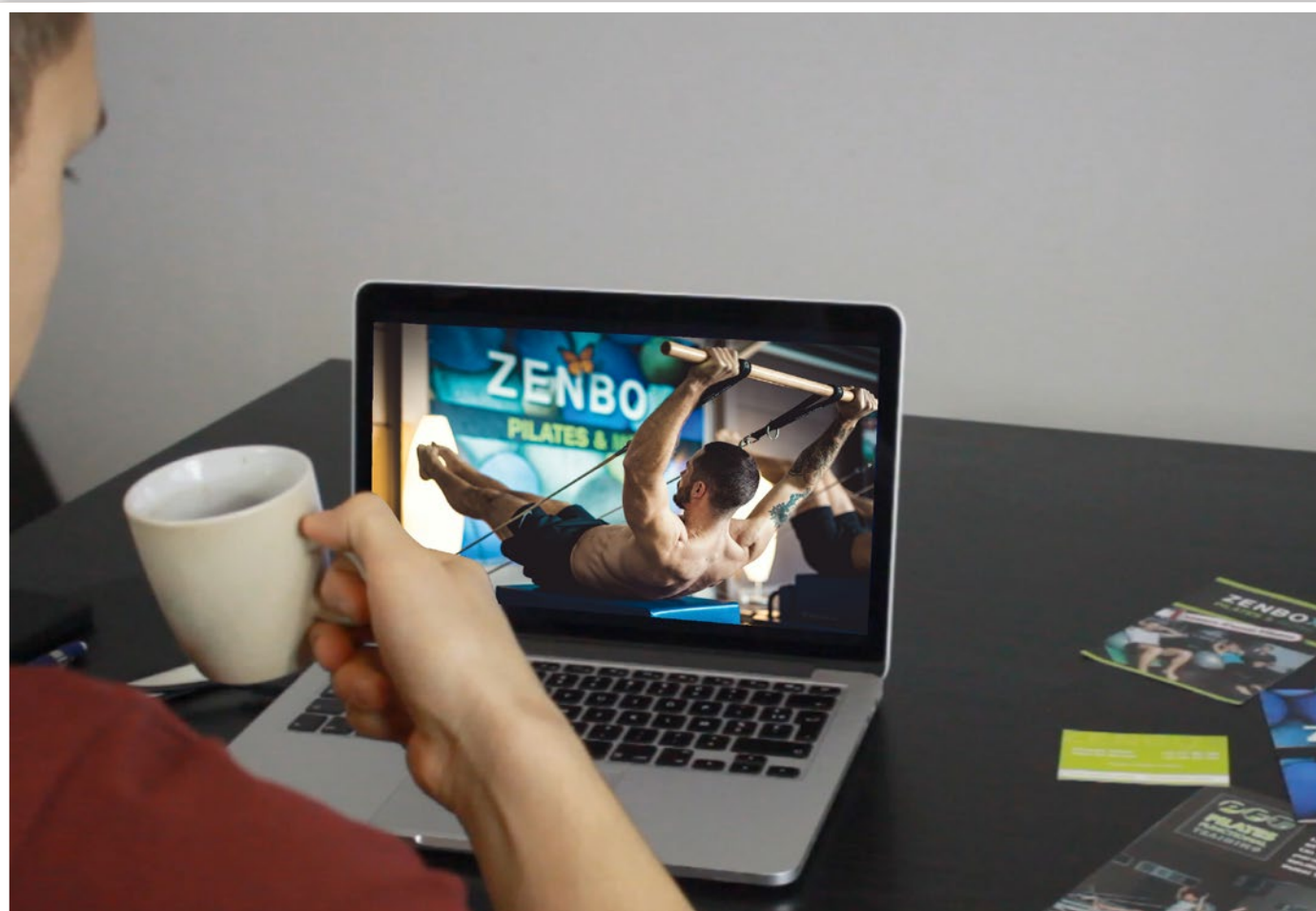
DE PROGRAMMATION



T-SHIRT

ZENBOX

POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: LE REFORMER CONTEMPORAIN, C'EST QUOI ?

OBJECTIFS

Découvrir les valeurs fondamentales du Reformer Contemporain et ses particularités par rapport au Reformer Pilates Classique.

ZONE 2: REGLAGES ET SECURITE

OBJECTIFS

Apprendre à utiliser correctement la machine Reformer, maîtriser les réglages, les positions, les ajustements et l'utilisation des accessoires.

ZONE 3: VIVRE L'EXPERIENCE REFORMER CONTEMPORAIN

OBJECTIFS

Pratiquer un maximum les exercices à travers 4 masterclass pour s'imprégner des sensations physiques et pour observer le modèle d'enseignement.

ZONE 4: SAVOIR PROGRAMMER UN COURS REFORMER CONTEMPORAIN

OBJECTIFS

Comprendre la classification des exercices, la structure et savoir programmer une séance Reformer Contemporain.

ZONE 5: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONSTRER

OBJECTIFS

Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance d'une démonstration correcte des exercices pour le suivi aisé et efficace des participants ; se filmer, s'auto-évaluer et recevoir un feedback du formateur.

ZONE 6: COACHING : SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Découvrir le process de coaching en Reformer. Apprendre à préparer ses consignes de coaching niveau 1 et niveau 2 avec les outils à disposition. Savoir enseigner un cours Reformer Classique et un cours Reformer Dynamique en appliquant les consignes de coaching niveau 1 et 2
- Recevoir un feedback du formateur

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



info@zenbox.pro +32 477981309