

COACH PILATES REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 2



Formation 100% e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

PILATES REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 2

- 35 heures

Descriptif Reformer Contemporain niveau 2

Cette formation est la suite logique du Reformer Contemporain niveau 1, pour tous les Coachs de Reformer qui maîtrisent les exercices de Reformer Classique Pilates Niveau 1 et ceux du Reformer Dynamique Fitness Niveau .

Dans cette formation on reste en phase avec l'intention de mélanger du classique et du dynamique fitness, mais avec ajout du petit matériel comme des Cerceaux, des Softball, des Bandes élastiques, des Poids, le Trampoline... pour ajouter encore plus de sensations.

On propose une large vidéothèque d'exercices (plus de 600) classés par Niveau de difficulté, des Routines Fonctionnelles clé en mains, des cours complets avec des inspirations pour des nouveaux modèles de cours à thème de niveau Essentiel-Intermédiaire-Avancé.

Nous avons pris le temps de rechercher, de tester personnellement et en cours collectifs, d'explorer chaque exercice, de sélectionner les meilleurs, en phase avec la vision traditionnelle et classique, de les classer par objectif et d'en déterminer une réelle progression pédagogique afin de les enseigner facilement.

Dans cette formation REFORMER CONTEMPORAIN Niveau 2 nous proposons 5 modèles de cours différents (avec une structure précise) à proposer à un public qui a déjà une base de Pilates sur Reformer, avec une progression qui va du simple à l'avancé :

- Taille-fessiers (Booty)
- Sculpt & tone
- Trio (Cardio-Renfo-Souplesse)
- Cardio dynamic fit
- Abdos-Dos & souplesse

Apprenez à devenir le "Créateur" de vos Routines, à construire vos Cours rapidement et de manière super simple grâce à notre FACILITEUR DE PROGRAMMATION en ayant la possibilité de concevoir des combinaisons d'exercices à l'infinie sans être jamais à court d'inspiration.



Pour qui?

- Pour tout coachs Pilates, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, danseurs, déjà formés en Pilates Reformer Classique Niveau 1 et/ou Reformer Dynamique Fitness Niveau 1 (Reformer Contemporain niveau 1) pour un groupe de Niveau Essentiel à Avancé en petit groupe ou en personal coaching.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Pilates, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de travailler dans des studios Pilates.

FORMATION 100% E-LEARNING - 35h

PILATES REFORMER CONTEMPORAIN 2

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



18 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



12 VIDÉOS
MASTERCLASS



590 VIDÉOS
DES EXERCICES



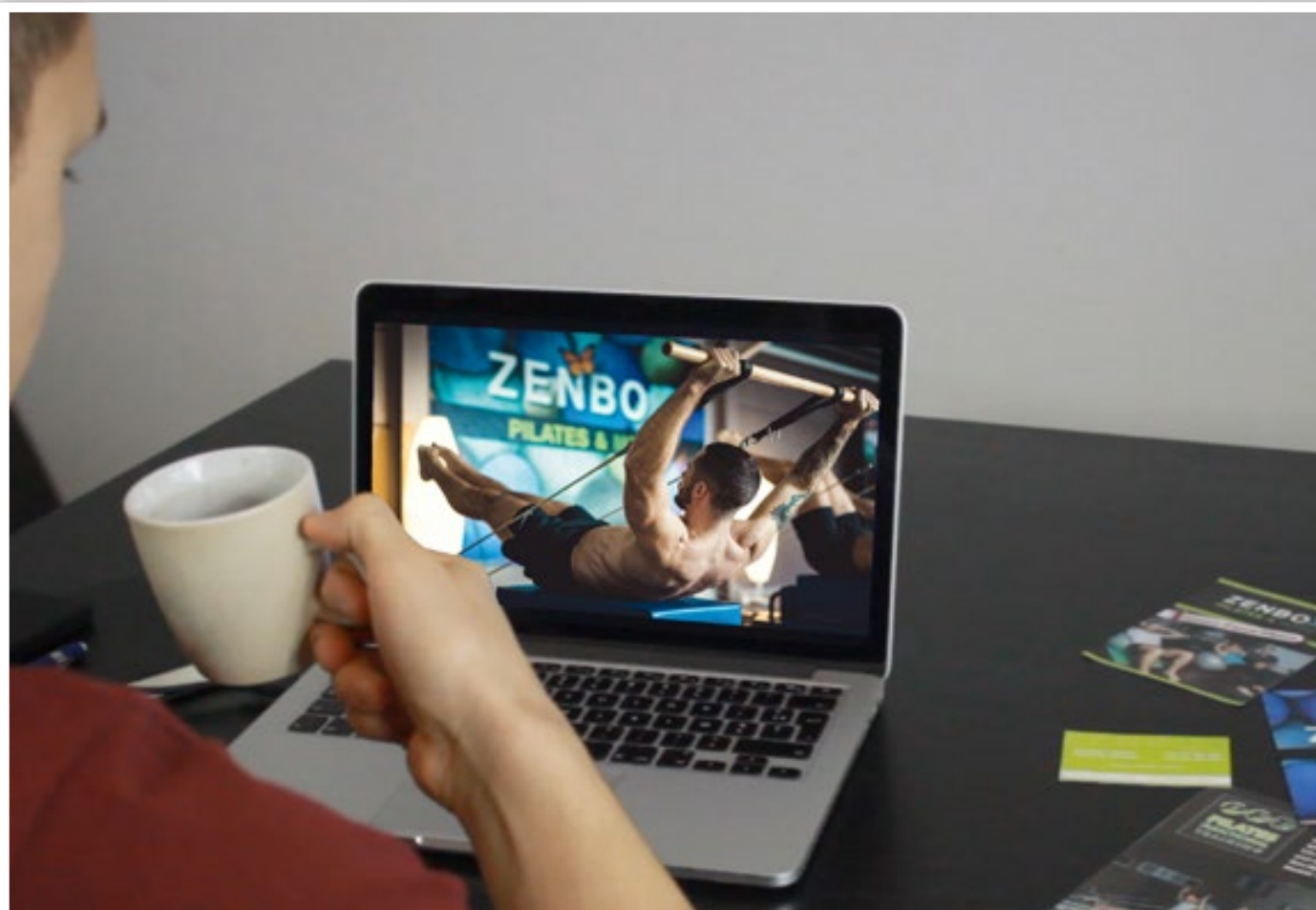
3 BOOKS
SCRIPT
WORKBOOK



1 FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: CONTROLE DE LA POSTURE et DE LA SECURITE

OBJECTIFS

- Réviser les essentiels du Reformer Classique
- Maîtriser les réglages, les Consignes de sécurité du Reformer ainsi que les adaptations par rapport à la posture du pratiquant.

L'importance de maîtriser les bons réglages, les consignes de sécurité et les adaptations posturales afin de faire vivre au pratiquant une expérience positive, sécuritaire dans les meilleures conditions possibles sans tensions, ni inconfort.

ZONE 2: LES ESSENTIELS EN REFORMER DYNAMIQUE FITNESS

OBJECTIFS

- Vivre l'expérience d'un cours Reformer Dynamique Fitness
- Comprendre l'essence d'un Cours Dynamique Fitness et son public cible
- Apprendre quel petit matériel intégrer dans un cours de Reformer Dynamique : le trampoline, les planches, la boîte, le Cerceau, le Bâton, la Softball, la bande élastique, les balles lestées...
- Apprendre des nouvelles positions initiales en Reformer Dynamique Fitness
- Savoir faire une bonne introduction d'un cours de Reformer Dynamique Fitness

L'importance de savoir bien positionner et lancer les cours de Reformer Dynamique Fitness pour faire la différence avec les cours de Reformer Pilates Classique, dynamiser la planning de cours, trouver une clientèle plus sportive sans perdre de vue la sécurité, l'accessibilité.

ZONE 3: VIVRE L'EXPERIENCE DU REFORMER CONTEMPORAIN A THEME ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS

OBJECTIFS

- Vivre l'expérience des 5 modèles de cours Reformer Contemporain niveau 2 : taille-fessiers, sculpt & tone, trio, dynamic & fit, abdos & souplesse
- Savoir programmer une Routine et un cours à thème
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Comprendre la différence entre chaque modèle de cours 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 4: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONSTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire Reformer Contemporain Niveau 2 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 5: COACHING : SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs et mettre tout le monde en condition de réussite (coaching de niveau 1) grâce aux adaptations et aux facilitations.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes (coaching de niveau 2) et comment créer des progressions.
- Savoir s'adapter en fonction de tous les pratiquants, les plus Habités et les plus Novices (coaching de niveau 2).

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

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



info@zenbox.pro +32 477981309