

Formation Cristiane Domenici Pilates 2024/2025

Pré requis avant la formation 50 heures (30h collectif Mat et appareils et 20h privé) + test d'aptitude + Entretien

Fondamentaux + Système Débutant

Séminaires/Heures de formation

108h de formation:

54h Théorie/Pratique

11h Training (pratique)

12h Pédagogie (enseignement)

24h Anatomie

5h Tutorat

+ 2h visio de tutorat de pédagogie en plus des séminaires

Évaluation 1h

Training 2h

Pédagogie 2h

Heures personnelles durant chaque Système

141h personnelles entre les séminaires du Système F/D:

16 test écrits

50h Training (pratique) F/D

50h Pédagogie (enseignement) F/D

25h Observation

Heures personnelles entre les Systèmes F/D et Intermédiaire

52h personnelles entre F/D et Intermédiaire:

15h Training (pratique) niveau Intermédiaire

12h Pédagogie (enseignement) niveau F/D

25h Observation niveau Intermédiaire

Système Intermédiaire

Séminaires/ Heures de formation

68h de formation:

36h Théorie/Pratique

7h Training (pratique)

8h Pédagogie (enseignement)

5h Anatomie

5h Tutorat

+ 2h visio de tutorat de pédagogie en plus des séminaires

Évaluation 1h

Training 2h

Pédagogie 2h

Heures personnelles durant chaque Système

143h personnelles entre les séminaires du Système Intermédiaire:

Formation Cristiane Domenici Pilates 2024/2025

18 test écrits
50h Training (pratique) Intermédiaire
50h Pédagogie (enseignement) Intermédiaire
25h Observation

Heures personnelles entre les Systèmes Intermédiaire et Avancé
52h personnelles entre Intermédiaire et Avancé:

15h Training (pratique) Avancé
12h Pédagogie (enseignement) Intermédiaire
25h Observation niveau Avancé

Système Avancé

Séminaires/ Heures de formation
78h de formation:

46h Théorie/Pratique
10h Training (pratique)
10h Pédagogie (enseignement)
5h Anatomie
5h Tutorat
+ 2h visio de tutorat de pédagogie en plus des séminaires

Heures personnelles durant chaque Système
136h personnelles entre les séminaires du Système Avancé:

11 test écrits
50h Training Avancé
50h Pédagogie
25h Observation

Total heures de formation = 793h

Les heures personnelles sont réalisées en dehors des séminaires et ne sont pas comprises dans le tarif de la formation

Examen final

1h test écrit
1h training (pratique)
1h enseignement niveau avancé
2h étude de cas

Mise à jour le 29/04/2024