
Programme de Formation

Masterclass Pilates : Grossesse et Ménopause

Organisation

Durée : 15 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principaux changements anatomiques et physiologiques pendant la grossesse, après la naissance et la ménopause
- Comprendre les indications et contre-indications sur la prescription d'exercice
- Connaître un grand répertoire d'exercices de Pilates cliniques modifiés
- Connaître les directives internationales pour la pratique d'exercices pendant la grossesse et la période post-partum
- Savoir élaborer un programme d'exercice sûr et approprié, adapté à toutes les périodes de santé

