

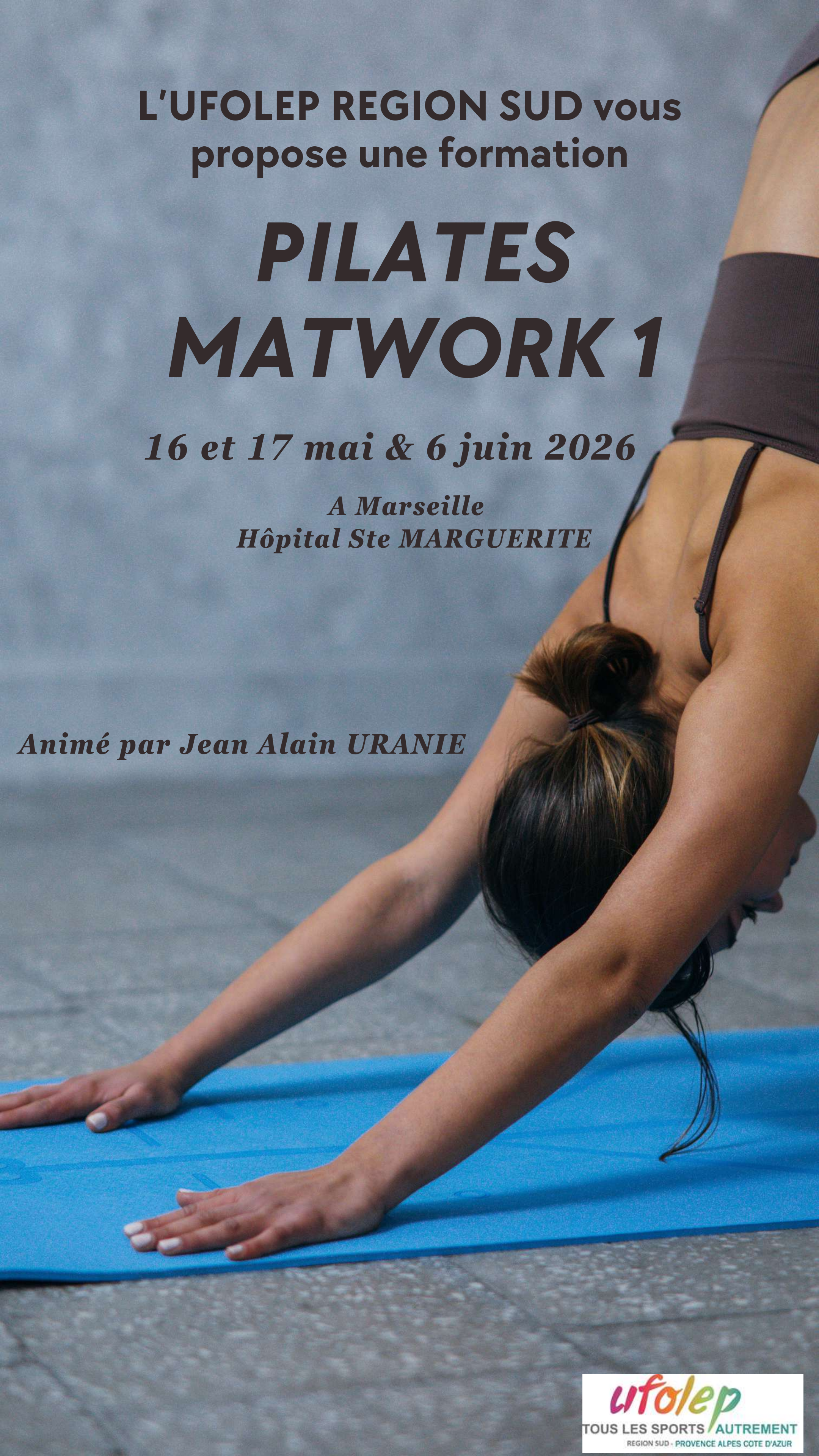
**L'UFOLEP REGION SUD vous
propose une formation**

PILATES MATWORK 1

16 et 17 mai & 6 juin 2026

***A Marseille
Hôpital Ste MARGUERITE***

Animé par Jean Alain URANIE

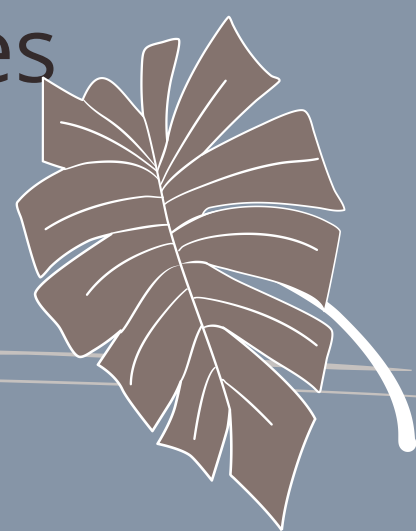


La formation

Formation complète de 21h



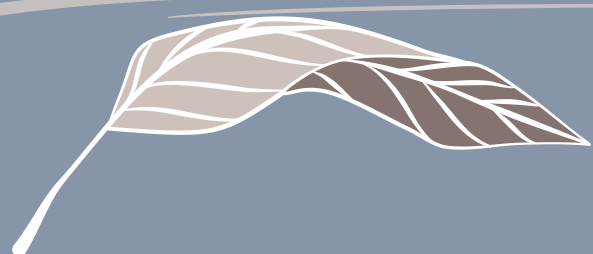
- Alliant présentiel et distanciel
- Etudes et pratiques d'exercices
- Supports écrits
- Mises en situation d'enseignement
- Vidéos pédagogiques
- Corrections individualisées
- Ateliers pédagogiques



Déroulé de la formation

- **Salle polyvalente de l'hôpital Ste Marguerite**
270 Bd de Ste Marguerite 13008 Marseille ;
les 16 et 17 mai & 6 juin 2026
- **A compter du 8 juin, accès à une plateforme contenant tous les documents relatifs à la formation et des vidéos d'exercices**

Format qui permet aux stagiaires d'avancer à leur rythme en distanciel, tout en bénéficiant d'un accompagnement technique et pédagogique en présentiel.



Publics

- Professionnels du sport et du bien être diplômés ou en cours de formation souhaitant élargir ses compétences et ses activités
- animateurs bénévoles dans une association UFOLEP

Objectifs de la formation

- Comprendre les bases théoriques et techniques du pilâtes
- Maîtriser les exercices fondamentaux du Matwork 1
- être capable de structurer une séance cohérente et progressive
- Adopter une posture d'instructeur et corriger efficacement
- Créer et animer des cours créatifs et personnalisés adaptés à différents publics



Contenus

- Les fondamentaux de la méthode pilâtes
- les 8 principes clés
- les 10 fondamentaux techniques
- respirartion et activation du centre (transverse et périnée) - contrôle et stabilité.



Avec une approche moderne de l'anatomie et de la physiologie en s'appuyant sur les dernières connaissances appliquées au Pilâtes



Modalités de la formation

Tarifs



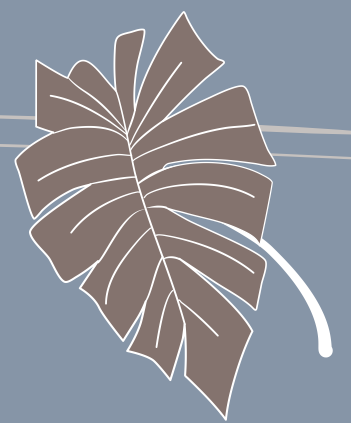
- Tout public 600 euros
- Licenciés animateur UFOLEP 450€
- Stagiaires de la formation professionnelle à l'UFOLEP 450€

Frais d'inscription 25€ - offert pour toute inscription avant le 25 avril 2026

Agrément CPF en cours

Renseignements

Pour plus d'informations,
contactez l'UFOLEP
au 04.9142.28.60



Pré-Inscription

avant le 12 mai 2026

En scannant le QR code:

En cliquant sur le lien :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeX6H_jwMiFzp2YF4dvMGLpyTyaB-pOjyDpqk2BcnZ0xEtYKQ/viewform?usp=header

