

ATELIER D'INITIATION À LA MÉTHODE PILATES

CC FITNESS et Centre Pilates de Montréal s'associent afin de vous offrir un **Atelier d'initiation à la méthode Pilates**. Soyez prêts à accueillir les participants du Conditionnement Physique sur Musique (CPM) qui sont nombreux à vouloir essayer et pratiquer cette méthode.

Cet atelier d'initiation à la méthode **Pilates** vous permettra d'apprendre les rudiments indispensables pour enseigner certains des exercices dans vos cours de CPM. En plus, il vous donnera les outils nécessaires pour enseigner de façon sécuritaire, structurée et professionnelle. Cet atelier théorique et pratique d'une durée de 7 heures comprend:

- La description et l'historique du **Pilates**
- La respiration diaphragmatique
- Certains exercices relatifs à la méthode **Pilates**
- La façon de les enseigner et de les intégrer à l'intérieur de vos cours en CPM
- Les outils pédagogiques nécessaires
- Des ateliers pratiques avec corrections
- Un manuel de référence
- Une attestation de participation du Centre **Pilates** de Montréal

L'atelier d'initiation à la méthode **Pilates** sera donné par Ann McMillan. C'est à New York qu'elle a découvert le méthode Pilates. Passionnée par le corps en mouvements et ses mécanismes, elle obtient une maîtrise en sciences de l'activité physique de l'Université de Montréal. Son projet de maîtrise l'a amenée à étudier les effets de l'entraînement en **Pilates**. Elle est la première à démontrer un lien scientifique entre l'entraînement **Pilates** et l'amélioration de la posture dynamique. Pionnière et fondatrice du Centre **Pilates** de Montréal, elle fait découvrir cette méthode aux Montréalais.

Faites partie de cet atelier unique qui sera donné dans la région de la Mauricie. Venez chercher les outils nécessaires donnés par Ann, experte en Pilates, afin de vous procurer la confiance pour enseigner certains exercices de cette méthode qui connaît une popularité grandissante auprès de nos participants en CPM. Soyez prêts pour cette nouvelle tendance!

ATELIER D'INITIATION À LA MÉTHODE PILATES

DATE	Samedi 28 mai 2005
HEURE	9 h à 17 h
LIEU	Collège Laflèche 1687, boul. du Carmel Trois-Rivières
COÛT	129,00 \$ + taxes

Veillez noter que pour tous les instructeurs certifiés Can-Fit-Pro en **CPM**, 4 crédits d'éducation continue (CEC) sera donné pour cet atelier.

Veillez noter aussi que pour tous les kinésologues faisant partie de la fédération des kinésologues du Québec, 7 crédits d'éducation continue (CEC) sera donné pour cet atelier.

Cet atelier est organisé par *CC FITNESS*. Pour réservation ou toute information, communiquez avec :

CAROLINE CANAN
819.375.9789
ccfitness@cgocable.ca
www.carolinecanan.com

NOTA : Les places sont limitées! Réservez le plus tôt possible.