



## STAGE PILATES « Spécial GOLF » au féminin

Durée : 3 heures

Lieu : Golf de Mérignies (Salle Augusta)

Dates : **Judi 25 avril 2024** ou **samedi 25 mai 2024** de 9H à 12H

Profils des stagiaires :

Public Femmes, golfeuses tous niveaux, tous âges

Tarif par participante

90€ pour 3H soit 30€ /heure sur la base de 8 participants (location de salle incluse)

### Objectifs du stage:

- Améliorer ses performances au golf tout en préservant son corps
- Mieux comprendre et analyser sa posture, son attitude en lien avec un mouvement, un geste technique incorrect afin de déceler ses défauts d'alignement et ses déséquilibres ostéoarticulaires et musculaires pourvoyeurs de troubles, maux ou traumatismes chroniques aux genoux, hanches, épaules et dos
- Vivre et intégrer un cours de Pilates et des exercices de reprogrammation en Pilates, en renforcement musculaire et en souplesse articulaire adaptés afin de pallier les déficits fonctionnels et musculaires du corps

### Contenu du stage :

**9H-10H30 : Analyser ses gestes et ses postures (Travail en groupe avec correction personnelle)**

- Analyse posturale et tests dynamiques (théorie et pratique)
- Exercices de remédiation en Pilates : prise de conscience de son alignement corporel, réorganisation corporelle, musculaire et fonctionnelle avec et sans matériel
- Routine de mobilité et d'échauffement spécial golf

**10H30-12H : Cours Pilates et exercices de remédiation en mobilité et liberté articulaire**

- Suivi de cours Pilates « Spécial Dos »
- Exercices en mobilité et souplesse articulaire de la hanche et des épaules
- Auto-massages guidés

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans la salle Augusta au golf de Mérignies à partir de 8H45
- Fiche technique comportant les exercices principaux de reconditionnement physique et d'étirement vécus pendant le stage remis à chaque participant
- Apports théoriques, suivi de cours Pilates, d'exercices et démonstration technique et pédagogique

## COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



- Mise à disposition de capsules vidéo de séquences d'exercices sur le groupe WhatsApp des stagiaires à l'issue du stage

### Matériel à prévoir par le stagiaire :

- Tapis de sol, un club (fer 9 ou pitch), bouteille d'eau, serviette (type drap de bain)
- Une tenue de sport confortable et si possible près du corps

### Modalités d'inscriptions :

#### Inscription et paiement en ligne sur l'un des 2 sites :

Coach Form' Pro: [www.coachformpro.fr](http://www.coachformpro.fr)

Golf de Mérignies : [www.merigniesgolf.com](http://www.merigniesgolf.com)

Pour plus d'infos complémentaires sur **le contenu du stage**

**Florence FRANÇOIS**

06 83 46 12 54

[contact@coachformpro.fr](mailto:contact@coachformpro.fr)

Pour plus d'infos complémentaires sur **l'organisation du stage**

**Béatrice GAULIER**

06 73 09 63 59

[Beatrice.gaulier@merigniesgolf.com](mailto:Beatrice.gaulier@merigniesgolf.com)

### Organisation du stage :

#### **Formatrice : Florence FRANÇOIS** (Fondatrice et gérante de Coach Form' Pro)

Professeur d'EPS, Diplômée d'État de la Forme et Disciplines Associées depuis plus de 30 ans, Diplômée en gestion du stress et des émotions, Personal Traîner auprès de particuliers et salariés d'entreprise,

Ex Formatrice et enseignante dans la Licence professionnelle des Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Être à la FSSEP Lille, spécialisée dans les techniques psycho-corporelles, de reconditionnement physique et de Bien-Être tournées vers une prévention et une éducation à la santé de chacun.



COACH FORM' PRO | 16 Rue Léon BLUM 59239 THUMERIES | 06.83.46.12.54

Numéro SIRET : 514 023 811 00029 | APE : 96-09Z-

Enregistré sous le N° 32591095459, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

## COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254

