



Teacher Training
Elizabeth Larkam

DU 3 AU 6 OCTOBRE 2017

Vous l'avez découverte cet été
durant la convention inhalexale.
La voici de retour en Suisse!

Elizabeth Larkam Du 3 au 6 octobre 2017

Au programme, conférences, ateliers pratiques, technique et masterclasses s'enchaîneront sur 4 jours afin d'aborder les techniques de travail d'Elizabeth Larkam.

Pour qui?

Ouvert aux professionnels du Pilates et aux passionnés de mouvements

Lieu

Centre Fitspro
7A Route Suisse - 1295 Mies

Programme Teacher Training Du 3 au 5 octobre

MARDI 3 OCTOBRE

CONFÉRENCE - LE SYSTÈME NEUROMYOFASCIAL 09:00 - 18:00

Les dispositifs technologiques (écrans connectés, applications) au service de l'étude posturale.

CHF 350.-
Membre Fitspro CHF 300.-

MERCREDI 4 OCTOBRE

ATELIER 1 - AGING WELL 09:00 - 18:00

Ou comment évoluer dans l'âge en toute harmonie grâce à une expérience corporelle connectée et à des techniques efficaces permettant de lutter efficacement contre la perte osseuse.

CHF 400.-
Membre Fitspro CHF 350.-

JEUDI 5 OCTOBRE

ATELIER 2 - PROTHÈSE DE HANCHES ET GENOUX 09:00 - 12:00

Ou comment accélérer le processus de réadaptation post chirurgicale et retrouver une vie active et sportive grâce aux fascias & pilates

ATELIER 3 - LA MARCHÉ 13:00 - 18:00

Reflet de notre attitude, l'appareil locomoteur est aussi un indicateur précis de nos troubles posturaux. Développer notre acuité visuelle et notre capacité à travailler sur les récepteurs plantaires en sollicitant les lignes myofasciales par le Pilates, nous permet de stimuler notre musculature et d'apporter nombre d'effets bénéfiques pour se mouvoir sans contrainte et avec fluidité tout au long de notre vie.

CHF 400.-
Membre Fitspro CHF 350.-

Programme Bootcamp Inscription à la journée

VENDREDI 6 OCTOBRE

MATCLASS & BOOTCAMP RETURN TO LIFE

9:00 – 17:30

Enrichissez votre compréhension du répertoire Matwork proposé par J. H. Pilates (1945) en apprenant les mécanismes du développement embryologique de la langue, des yeux, et des mains qui influencent la commande de notre schéma moteur.

Elizabeth intégrera divers exercices sollicitant la langue, les yeux, et les mains afin de rendre votre pratique précise, plus efficace mais aussi plus ludique !

9:00 – 10:00

workout 1

10:15 – 12:00

masterclass 1 (exercices et explications)

12:00 – 13:30

pause repas

13:30 – 14:30

workout 2

14:45 – 16:00

masterclass 2 (exercices et explications)

16:15 – 17:15

session finale

CHF 280.-

Membre Fitspro CHF 250.-

Informations Complémentaires

Réservation

Réservation en ligne sur www.fitspro-events.com/teacher-training-elizabeth-larkam

Réservation des places conseillée à 20 jours

Tarifs packages

Pack 2 journées Ateliers **CHF 800.-**
Membre Fitspro CHF 700.-

Pack 3 journées Conférence et Ateliers **CHF 990.-**
Membre Fitspro CHF 890.-

Pack 4 jours Conférence, Ateliers et Bootcamp **CHF 1150.-**
Membre Fitspro CHF 1000.-

Dates & Horaires

9h00 – 18h00

Services

Douches, vestiaires, parking payant
Gare CFF: Arrêt Mies à 200m

Hôtel et restauration

Lake Geneva Hôtel
Route de Suisse 79, 1290 Versoix
Téléphone : +41 22 907 81 11

Restauration possible Shop Coop à Versoix à 2km

Besoin d'aide ? Contactez-nous :

E-mail sophie@fitspro.com

Téléphone +41 22 779 10 62

WWW.FITSPRO.COM



Nous contacter :

Fitspro

7a Route Suisse

CH - 1295 Mies

Téléphone +41 (0)22 779 10 62

E-Mail sophie@fitspro.com

www.fitspro.com

