



acm.
academy of contemporary movement

ARC WORKSHOP

DATEN

02.11.2024 oder 22.11.2024

ZEITEN: Samstag: 10.00 Uhr - 16.30 Uhr

WAS WIR IN DIESER AUSBILDUNG GEMEINSAM ERREICHEN WERDEN:

Der 1-tägige Workshop nach der Methode von ACM vermittelt dir zeitgenössisches Pilates auf dem Arc. Du lernst die Grundprinzipien, die Bewegungsanalyse und das Sequencing System der ACM Methode kennen und kannst diese im Training mit dem Pilates Arc integrieren. Du lernst wie du den Pilates Arc zielgerecht und professionell für Personal Trainings & Gruppen einsetzen kannst. Mit 45 Pilates Arc Übungen erlernst du diese sinnvoll anzuleiten und anzuwenden.

ANFORDERUNGEN:

Mindestens 5 absolvierte Pilates-Matten-Stunden, vorzugsweise mit dem Arc als Prop

PREISE:

CHF 280

ANMELDUNG: Per Mail an info@acmovement.ch oder telefonisch unter 044 558 24 54