

Examen Tapis et Reformer

Selon l'analyse posturale et les *Cinq Principes de Base*, vous guiderez votre sujet durant une séance d'entraînement de 70-80 minutes combinant des exercices des niveaux débutants et intermédiaires sur tapis et sur Reformer.

Vous devez consacrer approximativement 30 minutes pour les exercices sur tapis et 40-50 minutes pour l'entraînement sur Reformer. Pour la partie Tapis, vous êtes encouragés à utiliser des accessoires comme le Fitness Circle®, Flex-Band®, Arc Barrel et autres utilisés durant la formation. Les accessoires seront utilisés pour faciliter ou ajouter de la difficulté à un exercice selon les besoins du sujet.

Niveau 1:

- Tapis: Au moins 6 exercices débutant, 3 intermédiaires
- Reformer: au moins 6 exercices débutants, 4 intermédiaires

Niveaux 1 & 2 combinés:

En plus des exercices cités ci-dessus,

- Tapis: Au moins 3 exercices avancés
- Reformer: Au moins 4 exercices avancés