

SWISSBODY® Pilates Academy

2022 WORKSHOPS CALENDAR

SWISSBODY® PILATES ACADEMY WORKSHOP PROGRAMME:		
Workshop 1	Feet: “Put your Foot Down, Stand Tall and Jump for Joy” Given by guest Master Jennifer Panyter	Date to be announced
Workshop 2	Pilates and the Swissball (Beginner, intermediate and advanced levels) Given by Markus Siegenthaler	2 nd April (8 hours)
Workshop 3 A	Master class: « The Pelvis and the Pelvic floor » Given by Markus Siegenthaler	7 th May (4 hours, in the morning)
Workshop 3 B	Master Class: « Joint Hypermobility » Given by Susan Arena	7 th May (4 hours, in the afternoon)
Workshop 4	Swissbody Resistance Band Training Given by Susan Arena	1 st October (6 hours)

SWISSBODY® Pilates Academy

CALENDRIER DES ATELIERS 2022

LES ATELIERS PROPOSÉS PAR LA SWISSBODY® PILATES ACADEMY :		
Atelier 1	Les pieds : “Posez bien votre pied, tenez-vous droit et sautez de joie” Donné par maître invitée, Jennifer Paynter	Date à annoncer
Atelier 2	Pilates et le « Swissball » (Niveaux débutant, intermédiaire et avancé) Donné par Markus Siegenthaler	2 avril (8 heures)
Atelier 3 A	« Master Class »: « Le Bassin et le Plancher Pelvien », Donné par Markus Siegenthaler	7 mai (4 heures, le matin)
Atelier 3 B	« Master Class »: « L’hypermobilité » Donné par Susan Arena	7 mai (4 heures, l’après-midi)
Atelier 4	Le travail de résistance avec bande élastique selon Swissbody Donné par Susan Arena	1 octobre (6 heures)