



E-LEARNING



PRÉSENTIEL



CARNET PRATIQUE



EXAMEN



DURÉE

	<b>BASES THÉORIQUES</b>	60H			QCM 1H30	MOIS 1-2
	<b>MODULE 1 PILATES MATWORK</b>	25H	8 JOURS   56H	SUIVI DE PROGRESSION	EPREUVE PRATIQUE	MOIS 3-4
	<b>MODULE 2 FASCIA TRAINING</b>	8H	2 JOURS   14H	40H	QCM	MOIS 5-7
	<b>MODULE 3 FASCIA &amp; PILATES MATWORK</b>	7H	3 JOURS   21H	+ REVISIONS PERS.		MOIS 8-10
	<b>WEBINAIRE PRÉPARATOIRE EXAMEN</b>		ONLINE   2H			
<b>CURSUS COMPLET &gt;&gt;&gt; 300H</b>		100H	13 JOURS   93H	100H	1 JOUR   7H	10 MOIS



ÉTAPE 1 BASES THÉORIQUES	ÉTAPE 2 MODULE 1 PILATES MATWORK	ÉTAPE 3 MODULE 2 FASCIA TRAINER	ÉTAPE 4 MODULE 3 FASCIA & PILATES MATWORK & EXAMEN
<p> <b>E-LEARNING</b> 75 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ANATOMIE &amp; PHYSIOLOGIE</li> <li>WEBINAIRE EN REPLAY FASCIA &amp; TRAINING BASICS</li> <li>VIDEOS DU REPERTOIRE PILATES</li> <li>DEVOIRS A RENDRE</li> </ul> <p> <b>DEMARRAGE DES SUIVIS DE COURS : CUMULER 40H AU TOTAL JUSQU'A L'EXAMEN FINAL</b></p>	<p> <b>PRÉSENTIEL</b> 8 jours   56 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pilates – basique – Week-end 1</li> <li>Pilates intermédiaire – Week-end 2</li> <li>Pilates – Avancé – Week-end 3</li> <li>Pédagogie d'enseignement &amp; petit mat – Week-end 4</li> <li>+2 cours en privés avec votre formatrice inclus</li> </ul> <p><b>1. Poser les fondations :</b> maîtriser les principes essentiels de la méthode Pilates et découvrir le rôle du fascia et de la biotenségrité dans le mouvement.</p> <p><b>2. Explorer le répertoire :</b> intégrer progressivement l'ensemble des 34 mouvements classiques et savoir intégrer le petit matériel à son enseignement ( balles, élastiques, cercles...)</p> <p><b>3. Devenir enseignant :</b> affiner votre savoir-faire pédagogique, vos qualités de présence, de correction et d'adaptation pour guider différents publics.</p>	<p> <b>E-LEARNING</b> 7 heures : documents pédagogiques, évaluation par quiz</p> <p> <b>PRÉSENTIEL</b> 2 jours   14 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Approfondir les bases scientifiques du neurofascia et de la biotenségrité.</li> <li>Relier théorie et pratique à travers des ateliers interactifs</li> <li>Appliquer les 5 piliers fascia_by de l'entraînement du fascia.</li> <li>Explorer les continuités fasciales (Anatomy Trains®, Stecco, Wilke) et leur impact sur le mouvement.</li> <li><b>Certificat :</b> Fascia Trainer</li> </ul>	<p> <b>E-LEARNING</b> 7 heures : documents pédagogiques.</p> <p> <b>PRÉSENTIEL</b> 3 jours   21 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>module final avancé proposé par Fascia_by Nicole Pfister &amp; Régula Calloni. Un approfondissement unique en francophonie qui relie l'enseignement du Pilates à la science du neurofascia.</li> <li>Approfondir la méthode : revisiter et perfectionner l'enseignement du répertoire classique Pilates.</li> <li>Entrer dans le vivant : comprendre et expérimenter la communication avec le fascia,</li> <li>Relier les continuités fasciales en pratique dans les 34 exercices du répertoire de Joseph Pilates.</li> <li><b>Certificat :</b> Fascia &amp; Pilates Matwork Trainer</li> </ul> <p> <b>WEBINAIRE PRÉPARATOIRE ET EXAMEN FINAL : JOUR 14</b> <b>TITRE : DIPLÔME PILATES MATWORK TEACHER</b></p>

## DEVENEZ INSTRUCTEUR PILATES MATWORK

Le Pilates n'est pas seulement une suite de 34 exercices.

C'est une manière d'accompagner le corps dans sa vitalité, sa fluidité et son équilibre. En intégrant la science du fascia, chaque mouvement devient une expérience profonde de transformation. Se former au Pilates, c'est apprendre à guider le corps — et la personne entière — vers plus de santé et de conscience.

## OBJECTIFS

- Poser les fondations : maîtriser les principes essentiels de la méthode Pilates et découvrir le rôle du fascia et de la biotenségrité dans le mouvement.
- Explorer le répertoire : apprendre et enseigner les mouvements fondamentaux au sol, ainsi que les pré-Pilates et différents types d'échauffements.
- Évoluer vers la maîtrise : intégrer progressivement l'ensemble des 34 mouvements classiques, construire et enseigner un cours de mat avancé et savoir intégrer le petit matériel à son enseignement ( balles, élastiques, cercles...)
- Devenir enseignant : affiner votre savoir-faire pédagogique, vos qualités de présence, de correction et d'adaptation pour guider différents publics.

## POUR QUI ?

Pour tous les passionnés du Pilates justifiant une pratique personnelle solide et l'envie d'apprendre et de transmettre.

## CONDITIONS D'ADMISSION & PRÉREQUIS

- Avoir 18 ans révolus
- Maîtriser la langue française (oral/écrit)
- Avoir un bon niveau de pratique du pilates
- Avoir complété le formulaire d'inscription aux modules choisis

## LES PLUS

- Une formation unique en francophonie, qui va bien au-delà des 34 exercices.
- Une approche innovante, intégrant la science du fascia et l'expérience incarnée.
- Une formation guidée par des experts reconnus, au service de votre transformation et de celle de vos élèves.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO.
- Une certification validée EREPS – EQF LEVEL 4.

## TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 3839

# INS-CRIP-TIONS

## RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :

- info@fitspro.com  
 +41 (0)22 775 05 80  
 www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



@ FITSPRO\_EDUCATION

# FORMATION CERTIFIANTE PILATES REFORMER TEACHER



E-LEARNING



PRÉSENTIEL



CARNET PRATIQUE



EXAMEN



DURÉE

	<b>BASES THÉORIQUES</b>	40H			MOIS 1-2
	<b>MODULE 1 PILATES ESSENTIALS</b>		2 JOURS   14H 20H SUIVI DE COURS 20H D'ENSEIGNEMENT		MOIS 3 Si non acquis en Pilates Matwork
	<b>MODULE 2 PILATES REFORMER I</b>		4 JOURS   28H		MOIS 4-5
	<b>MODULE 3 PILATES REFORMER II</b>		4 JOURS   28H + REVISIONS PERS.	<b>EPREUVE DE PEDAGOGIE FORMAT VIDEO</b>	MOIS 8 ( REMISE VIDEO)
<b>CURSUS COMPLET &gt;&gt;&gt; 270H</b>		40H	<b>10 JOURS   70H</b>	<b>160H</b>	<b>3H</b>
					<b>8 MOIS</b>



ÉTAPE 1 BASES THÉORIQUES	ÉTAPE 2 PILATES ESSENTIALS	ÉTAPE 3 PILATES REFORMER I & II	ÉTAPE 4 CERTIFICATION
<p> <b>E-LEARNING</b> 40 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ANATOMIE &amp; PHYSIOLOGIE</li> <li>DOCUMENTS, WORKBOOKS</li> </ul> <p></p> <p><b>DEMARRAGE DES SUIVIS DE COURS :</b> <b>CUMULER 20H DE PRATIQUE ET 20H D'ENSEIGNEMENT AU TOTAL JUSQU'A LA CERTIFICATION FINALE</b></p>	<p> <b>PRÉSENTIEL</b> 2 jours   14 heures Ce module constitue à la fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>une introduction structurée pour les nouveaux apprenants,</li> <li>une mise à niveau pour les coachs et professionnels du mouvement,</li> <li>un tremplin vers le Reformer pour les enseignants de Pilates qui souhaitent élargir leur champ de compétences.</li> <li>Pilates Essentials est donc bien plus qu'un simple module préparatoire : c'est un socle pédagogique et pratique, intégrant la vision contemporaine du corps et du fascia, pour entrer dans le Pilates Reformer avec assurance et fluidité.</li> </ul>	<p> <b>PRÉSENTIEL</b> 8 jours   56 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'appareil emblématique de la méthode, enrichi par la science du fascia.</li> <li>Apprendre à guider le corps dans toutes ses dimensions, avec précision, fluidité et conscience.</li> <li>Pilates Reformer I – jours 1-2-3-4</li> <li>Pilates Reformer II – jours 5-6-7</li> <li>Pédagogie d'enseignement et études de cas - jour 8</li> <li>Découvrir et maîtriser : apprendre le répertoire fondamental, intermédiaire et avancé du Reformer.</li> <li>Explorer la fluidité : développer la précision, la continuité et la créativité dans vos enchaînements.</li> <li>Affiner votre rôle d'enseignant : corrections, adaptations et progressions selon les besoins des élèves.</li> <li>Élever votre pédagogie : savoir construire et guider des cours complets sur Reformer, du débutant à l'avancé.</li> </ul>	<p> <b>EXAMEN</b> 1 heure : Vidéo Envoyer une vidéo dans les 3 mois suivant la fin de la formation</p> <p>QCM 1H30 Si non acquis en Pilates Matwork</p> <p><b>Justifier de 20 heures de pratique et 20 heures d'enseignement avant de présenter l'examen</b></p> <p></p> <p><b>TITRE : DIPLÔME PILATES REFORMER TEACHER</b></p>

## DEVENEZ INSTRUCTEUR PILATES MATWORK

Le Pilates n'est pas seulement une suite de 34 exercices ou de 54 exercices sur reformer

C'est une manière d'accompagner le corps dans sa vitalité, sa fluidité et son équilibre. En intégrant la science du fascia dans la pratique, chaque mouvement devient une expérience profonde de transformation. Se former au Pilates Reformer, c'est apprendre à guider le corps dans toutes ses dimensions, avec précision, fluidité et conscience vers plus de santé et de conscience.

## OBJECTIFS

- Découvrir et maîtriser : apprendre le répertoire fondamental, intermédiaire et avancé du Reformer.
- Explorer la fluidité : développer la précision, la continuité et la créativité dans vos enchaînements.
- Affiner votre rôle d'enseignant : corrections, adaptations et progressions selon les besoins des élèves.
- Élever sa pédagogie : savoir construire et guider des cours complets sur Reformer, du débutant à l'avancé.

## POUR QUI ?

Pour tous les passionnés du Pilates justifiant une pratique personnelle solide et l'envie d'apprendre et de transmettre.

## CONDITIONS D'ADMISSION & PRÉREQUIS

- Avoir 18 ans révolus
- Maîtriser la langue française (oral/écrit)
- Avoir un bon niveau de pratique du pilates sur Reformer
- Avoir complété le formulaire d'inscription aux modules choisis

## LES PLUS

- Une approche innovante, intégrant la science du fascia et l'expérience incarnée.
- Une formation guidée par des experts reconnus, au service de votre transformation et de celle de vos élèves.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO.

## TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 1955

# INS-CRIP-TIONS

## RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :

-  info@fitspro.com  
 +41 (0)22 775 05 80  
 www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



 FITSPRO\_EDUCATION