






 E-LEARNING	 PRÉSENTIEL	 CARNET PRATIQUE	 EXAMEN	 DURÉE
 BASES THÉORIQUES	60H			QCM 1H30	MOIS 1-2
 MODULE 1 PILATES MATWORK	25H	8 JOURS 56H	SUIVI DE PROGRESSION	EPREUVE PRATIQUE	MOIS 3-4
 MODULE 2 FASCIA TRAINING	8H	2 JOURS 14H	40H	QCM	MOIS 5-7
MODULE 3 FASCIA & PILATES MATWORK	7H	3 JOURS 21H			MOIS 8-10
WEBINAIRE PREPARATOIRE EXAMEN		ONLINE 2H	+ REVISIONS PERS.		
CURSUS COMPLET >>> 300H	100H	13 JOURS 93H	100H	1 JOUR 7H	10 MOIS









MOIS 1-2

MOIS 3-4

MOIS 5-7

MOIS 8-10



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

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



	E-LEARNING	PRÉSENTIEL	CARNET PRATIQUE	EXAMEN	DURÉE
BASES THÉORIQUES	40H				MOIS 1-2
MODULE 1 PILATES ESSENTIALS		2 JOURS 14H	20H SUIVI DE COURS 20H D'ENSEIGNEMENT	QCM 1H30 Si non acquis en Pilates Matwork	MOIS 3
MODULE 2 PILATES REFORMER I		4 JOURS 28H			MOIS 4-5
MODULE 3 PILATES REFORMER II		4 JOURS 28H	+ REVISIONS PERS.	EPREUVE DE PEDAGOGIE FORMAT VIDEO	MOIS 8 (REMISE VIDEO)
CURSUS COMPLET >>> 270H	40H	10 JOURS 70H	160H	3H	8 MOIS



ÉTAPE 1 BASES THÉORIQUES	ÉTAPE 2 PILATES ESSENTIALS	ÉTAPE 3 PILATES REFORMER I & II	ÉTAPE 4 CERTIFICATION
E-LEARNING 40 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz <ul style="list-style-type: none"> ANATOMIE & PHYSIOLOGIE DOCUMENTS, WORKBOOKS DEMARRAGE DES SUIVIS DE COURS : CUMULER 20H DE PRATIQUE ET 20H D'ENSEIGNEMENT AU TOTAL JUSQU'A LA CERTIFICATION FINALE	PRÉSENTIEL 2 jours 14 heures Ce module constitue à la fois : <ul style="list-style-type: none"> une introduction structurée pour les nouveaux apprenants, une mise à niveau pour les coachs et professionnels du mouvement, un tremplin vers le Reformer pour les enseignants de Pilates qui souhaitent élargir leur champ de compétences. 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. 	PRÉSENTIEL 8 jours 56 heures <ul style="list-style-type: none"> L'appareil emblématique de la méthode, enrichi par la science du fascia. Apprendre à guider le corps dans toutes ses dimensions, avec précision, fluidité et conscience. Pilates Reformer I – jours 1-2-3-4 Pilates Reformer II – jours 5-6-7 Pédagogie d'enseignement et études de cas - jour 8 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 votre pédagogie : savoir construire et guider des cours complets sur Reformer, du débutant à l'avancé. 	EXAMEN 1 heure : Vidéo Envoi d'une vidéo dans les 3 mois suivant la fin de la formation QCM 1H30 Si non acquis en Pilates Matwork Justifier de 20 heures de pratique et 20 heures d'enseignement avant de présenter l'examen
TITRE : DIPLOME PILATES REFORMER TEACHER			

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