









 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	QCM 1H30 Si non acquis en Pilates Matwork	MOIS 3
<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.	EPREUVE DE PEDAGOGIE FORMAT VIDEO	MOIS 8 ( REMISE VIDEO)
<b>CURSUS COMPLET &gt;&gt;&gt; 270H</b>	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
 <b>E-LEARNING</b> 40 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz <ul style="list-style-type: none"> <li>ANATOMIE &amp; PHYSIOLOGIE</li> <li>DOCUMENTS, WORKBOOKS</li> </ul>  <p><b>DEMARRAGE DES SUIVIS DE COURS : CUMULER 20H DE PRATIQUE ET 20H D'ENSEIGNEMENT AU TOTAL JUSQU'A LA CERTIFICATION FINALE</b></p>	 <b>PRÉSENTIEL</b> 2 jours   14 heures Ce module constitue à la fois : <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>	 <b>PRÉSENTIEL</b> 8 jours   56 heures <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>	 <b>EXAMEN</b> 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 <p><b>Justifier de 20 heures de pratique et 20 heures d'enseignement avant de présenter l'examen</b></p>
 <b>TITRE : DIPLOME PILATES REFORMER TEACHER</b>			

## 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](mailto:info@fitspro.com)

 +41 (0)22 775 05 80

 [www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)



WWW.FITSPRO.COM



 FITSPRO\_EDUCATION