

LE PILATES : BIEN PLUS QU'UN ENTRAÎNEMENT, UNE PRATIQUE POUR SOUTENIR LES FONDATIONS DE LA SANTÉ. FORMEZ-VOUS ET TRANSFORMEZ DURABLEMENT LA VIE DE VOS CLIENTS OU PATIENTS

CURSUS COMPLET = 300 H / 6 MOIS

40H / 1 WEBINAIRE 2H / 13 JOURS - 91H / STAGE PRATIQUE : 40H / TRAVAIL DE REVISION : 120H / EXAMEN : 1 JOUR

POURQUOI CHOISIR L'ECOLE FITSPRO ?

Tout en restant fidèle aux enseignements de Joseph connaissances contemporaines en anatomie, les caractéristiques du système neurofascial et sur une vision moderne du corps humain. À l'issue de ce parcours certifiant les instructeurs acquerront une compréhension approfondie de la méthode Pilates ou Contrology qu'ils pourront enseigner de manière ciblée et efficace à tous types de clients.

POUR QUI ?

vous êtes passionné.e par la méthode Pilates ou par le mouvement et le bien-être, la formation Pilates Matwork Teacher est une excellente option à ajouter facilement à vos champs de compétences ou une opportunité pour démarrer une nouvelle carrière professionnelle.

ÉTAPE 1 - PACK ELEARNING

40H comprenant :
ANATOMIE / BIOMECHANIQUE
WEBINAIRE FASCIA & TRAINING BASICS
MANUELS - WORKBOOKS - VIDÉOS
QUIZ - COURS PRATIQUES

DEMARRER PAR LES BASES THÉORIQUES INDISPENSABLES POUR UNE COMPRÉHENSION DU MOUVEMENT ET DE LA MÉTHODE.

Dès votre inscription, vous recevez un accès personnel à la plateforme E-Learning de FITSPRO, durant 1 année pour 40 heures d'études à répartir selon votre rythme tout au long de la formation. Le niveau de vos connaissances théoriques sera validé par QCM final.



ÉTAPE 2 MODULE 1 PILATES MATWORK

7 JOURS - 49H
ENSEIGNANTE ANNALISA BONAGURO
PRE REQUIS Avoir étudié le cours théorique en ligne au préalable

- PILATES FONDAMENTAL – 2 JOURS
- PILATES INTERMEDIAIRE – 2 JOURS
- PILATES AVANCE – 2 JOURS
- METHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT – 1 JOUR

OBJECTIFS
Maîtriser les principes de base de la méthode Pilates Introduire le système fascial et la biotenségrité dans le mouvement Apprendre les mouvements fondamentaux au sol et savoir les enseigner Connaître les mouvements de pré-Pilates et les types d'échauffements Intégrer complètement les 34 mouvements du répertoire classique et structurer un cours de mat avancé Maîtriser les techniques d'enseignement, savoir-être, corrections et adaptations aux divers publics

2 COURS PRIVÉS
Ce pack offre aux apprenants la possibilité de bénéficier de 2 heures de cours individuels avec leur formatrice. Les sessions se déroulent exclusivement sur ZOOM, avec une option en présentiel selon les disponibilités proposées.



ÉTAPE 3 MODULE 2 FASCIA & TRAINING & PILATES MATWORK

FASCIA & TRAINING / 2 JOURS - 14H
ENSEIGNANTES NICOLE PFISTER & REGULA CALLONI

- 4 principes FASCIA_by d'entraînement informé par la biotenségrité
- Ressentir la transmission de force par les continuités fasciales (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke) dans le mouvement
- Connaître les 5 piliers FASCIA_by de l'entraînement du fascia

FASCIA & PILATES MATWORK / 3 JOURS - 21H
PRE REQUIS
Instructeurs ayant suivi le module Pilates Matwork ainsi que le cours FASCIA & Training

- Approfondir l'enseignement du répertoire classique Pilates
- Communiquer et interagir avec le fascia
- Le rôle du coach dans l'enseignement (verbal, non-verbal, toucher)
- Se familiariser avec les continuités fasciales
- en pratique dans les 34 exercices



CERTIFICATS
FASCIA TRAINER
FASCIA PILATES MATWORK TRAINER

ÉTAPE 4 EXAMEN FINAL

WEBINAIRE LIVE / 2H
ENSEIGNANTE ANNALISA BONAGURO
Ce webinaire live se déroule sur 2 heures et permettra aux apprenants de poser toutes leurs questions à propos de leurs examens

EXAMEN FINAL
1 JOUR- 7H
Heures d'observation et de pratique à présenter le jour de l'examen : 40H



DIPLOME
PILATES MATWORK TEACHER
EREPS EQF 4

POUR QUI ?

F A S C I A

by
Regula Calloni
&
Nicole Pfister

SPECIALITES /FORMATIONS CONTINUES

PRE REQUIS Instructeurs souhaitant compléter leur formation.

DUREE 1 JOUR – 7 HEURES / WORKSHOP

FASCIA & L'ART DU TOUCHER EN COACHING

FASCIA & L'ART DU TOUCHER EN COACHING - LA SUITE

FASCIA & SCIENCE APPLIQUEE

DIPLÔME PILATES MATWORK TEACHER CHF 3890.-

CHF 800.- À L'INSCRIPTION + MENSUALITÉS À SUIVRE

- **PILATES MATWORK (7 JOURS)** CHF 1995.-
- **EXAMEN DE RATTRAPAGE OU PRIVÉ** CHF 200.-
- **WEBINAIRE PREPARATOIRE A L'EXAMEN** CHF 90.-

- **FASCIA & TRAINING** CHF 590.-
- **FASCIA & PILATES MATWORK** CHF 900.-
- **LES 2 FORMATIONS** CHF 1490.-
CHF 590.- À L'INSCRIPTION + MENSUALITÉS À SUIVRE

- **FASCIA & L'ART DU TOUCHER** CHF 340.-
- **FASCIA & SCIENCE APPLIQUEE** CHF 340.-

DATES SUR DEMANDE

CHEQUE ANNUEL DE FORMATION DE L'ETAT DE GENEVE

Démarches avant le début de la formation Faites votre demande impérativement avant le démarrage de votre formation. Veuillez vérifier les conditions d'obtention du CAF sur le site www.ge.ch.

FITSPRO – 243 ROUTE DES FAYARDS – 1290 VERSOIX

Isabelle Gall : info@fitspro.com +41 (0)22 775 05 83
www.fitspro.com



**INS-
CRIP-
TIONS**



WWW.FITSPRO.COM

PILATES MATWORK TEACHER TRAINING

LE PILATES : BIEN PLUS QU'UN ENTRAÎNEMENT, UNE PRATIQUE POUR SOUTENIR LES FONDATIONS DE LA SANTÉ. FORMEZ-VOUS ET TRANSFORMEZ DURABLEMENT LA VIE DE VOS CLIENTS OU PATIENTS



QUI PEUT SE FORMER AU PILATES ?

Professionnel du fitness, thérapeute, coach sportif ou tout simplement pratiquant. Si vous êtes passionné.e par la méthode Pilates ou par le mouvement et le bien-être, la formation Pilates Matwork Teacher est une excellente option à ajouter facilement à vos champs de compétences ou une opportunité pour démarrer une nouvelle carrière professionnelle.

POURQUOI CHOISIR L'ECOLE FITSPRO ?

Tout en restant fidèle aux enseignements de Joseph connaissances contemporaines en anatomie, les caractéristiques du système neurofascial et sur une vision moderne du corps humain. À l'issue de ce parcours certifiant les instructeurs acquerront une compréhension approfondie de la méthode Pilates ou Contrology qu'ils pourront enseigner de manière ciblée et efficace à tous types de clients.



Nos formatrices, expertes en Pilates ont uni leurs compétences pour vous offrir une formation unique sur le marché francophone de la formation Pilates Notre cursus inclut un espace de travail en ligne performant, des manuels de cours complets remis à jour, une liste de références (livres, liens, vidéothèque) à disposition

DESRIPTIF DES FORMATIONS

Horaires en présentiel

9h-17h

Jours de formation

Les vendredis ou samedi & dimanche ou en formules de 3 à 4 jours à suivre selon les sessions et les modules

Centre de formation

FITSPRO

Route des Fayards , 243

CH 1290 Versoix

+41 22 779 10 62 - info@fitspro.com

Formation labélisée



Éligible au chèque formation (CAF) de l'État de Genève

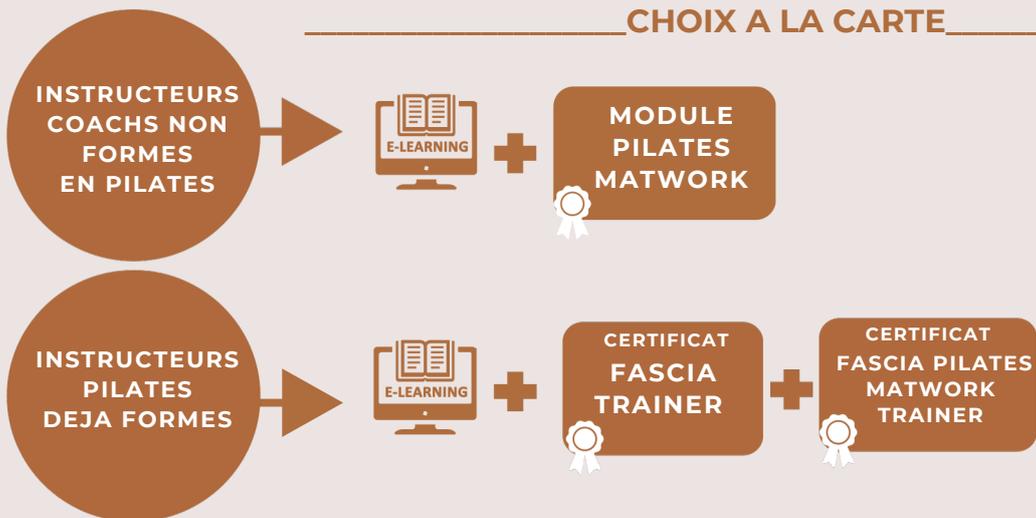
LES DIFFERENTS PARCOURS



COURSUS SUR 7 MOIS ENVIRON



CHOIX A LA CARTE



LA FORMATION DIPLÔMANTE PILATES MATWORK TEACHER COMPREND:

- **PACK ELEARNING** (UN ESPACE D'ETUDES EN LIGNE DURANT 1 AN)
- **PACK 2 COURS PRIVES** – 2 HEURES A DISTANCE
- **WEBINAIRE LIVE** PREPARATOIRE A L'EXAMEN- 2 HEURES
- **MODULE 1** - PILATES MATWORK – 7 JOURS
- **MODULE 2** - FASCIA & TRAINING + FASCIA & PILATES MATWORK – 4 JOURS
- **EXAMEN**-1 JOUR

FORMATION PILATES MATWORK TEACHER

300 heures réparties comme suit :

13 jours en présentiel, examen inclus : 100 heures

Horaires types : 7 heures/jour réparties de 9h à 17h

E-learning : 40 heures

Webinaire et 2 cours live privés : 4 heures

Travail personnel de révision : environ 120 heures

Pratique personnelle exigée : 20 heures

Heures d'enseignement exigées : 20 heures



PACK THÉORIQUE / 40H

- ANATOMIE / BIOMECHANIQUE
- WEBINAIRE FASCIA & TRAINING BASICS
- MANUELS - WORKBOOKS – VIDÉOS – QUIZ
- COURS PRATIQUES
- 1 WEBINAIRE LIVE PREPARATOIRE A L'EXAMEN
- PACK 2 COURS PRIVÉS AVEC VOTRE FORMATRICE INCLUS

DEMARRER PAR LES BASES THÉORIQUES INDISPENSABLES POUR UNE COMPRÉHENSION DU MOUVEMENT ET DE LA MÉTHODE.

Dès votre inscription, vous recevez un accès personnel à la plateforme E-Learning de FITSPRO, durant 1 année pour 40 heures d'études à répartir selon votre rythme tout au long de la formation.

Le niveau de vos connaissances théoriques sera validé par QCM final.

ENSEIGNANTES

ANNALISA BONAGURO

NICOLE PFISTER & REGULA CALLONI



MODULE 1- PILATES MATWORK **01.**

ENSEIGNANTE

ANNALISA BONAGURO

PRE REQUIS

Avoir étudié le cours théorique en ligne au préalable

DUREE 7 JOURS – 56 HEURES

PILATES FONDAMENTAL – 2 JOURS

PILATES INTERMEDIAIRE – 2 JOURS

PILATES AVANCE – 2 JOURS

METHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT – 1 JOUR

OBJECTIFS

Maitriser les principes de base de la méthode Pilates

Introduire le système fascial et la biotenségrité dans le mouvement

Apprendre les mouvements fondamentaux au sol et savoir les enseigner

Connaitre les mouvements de pré-Pilates et les types d'échauffements

Intégrer complètement les 34 mouvements du répertoire classique et structurer un cours de mat avancé

Maitriser les techniques d'enseignement, savoir-être, corrections et adaptations aux divers publics

LES PLUS : Effectif limité par session

CERTIFICAT DÉLIVRÉ : PILATES MATWORK

TARIF : CHF 1995.-

FASCIA & TRAINING **02.**

ENSEIGNANTES NICOLE PFISTER & REGULA CALLONI

PRE REQUIS Personal trainers, instructeurs de Pilates, Physios...

DUREE 2 JOURS – 16 HEURES

Comprendre pourquoi il est important de considérer le fascia dans l'entraînement et la thérapie

Mettre en pratique les 4 principes FASCIA_by d'entraînement informé par la biotenségrité
Connaître les différentes continuités fasciales pertinentes dans le mouvement

Ressentir la transmission de force par les continuités fasciales (Anatomy Trains®, couches du bassin de Stecco, continuités brachiales de Stecco, Wilke) dans le mouvement

Connaître les 5 piliers FASCIA_by de l'entraînement du fascia

Apprendre à utiliser les piliers de l'entraînement du fascia dans votre modalité sportive / thérapeutique

LES PLUS : Effectif limité par session

EVALUATION PRATIQUE

Sur site le dernier jour : Ateliers de mise en situation.

CERTIFICAT DÉLIVRÉ : FASCIA TRAINER

TARIF : CHF 590.-

03. FASCIA & PILATES MATWORK

ENSEIGNANTES NICOLE PFISTER & REGULA CALLONI

PRE REQUIS

Instructeurs ayant suivi le module Pilates Matwork ainsi que le cours FASCIA & Training

DUREE : 3 JOURS – 24 HEURES

OBJECTIFS

- Approfondir l'enseignement du répertoire classique Pilates
- Communiquer et interagir avec le fascia
- Le rôle du coach dans l'enseignement (verbal, non-verbal, toucher)
- Se familiariser avec les continuités fasciales en pratique dans les 34 exercices

TITRE DÉLIVRÉ : FASCIA PILATES MATWORK TRAINER

PRIX: CHF 900.-

04. WEBINAIRE PREPARATION A L'EXAMEN

ENSEIGNANTE

ANNALISA BONAGURO

Ce webinaire live se déroule sur 2 heures et permettra aux apprenants de poser toutes leurs questions à propos de leurs examens

PRIX: CHF 90.-

05. COURS PRIVÉS

Ce pack offre aux apprenants la possibilité de bénéficier de 2 heures de cours individuels avec leur formatrice. Les sessions se déroulent exclusivement sur ZOOM, avec une option en présentiel selon les disponibilités proposées.

06. INFOS DIPLOMES



CERTIFICATS FASCIA TRAINER

CERTIFICATS FASCIA PILATES MATWORK TRAINER

DÉLIVRÉS PAR FASCIA_BY APRÈS RÉUSSITE AUX ÉVALUATIONS

DIPLÔME PILATES MATWORK TEACHER

HEURES D'OBSERVATION / ENSEIGNEMENT REQUIS: 40H

EXAMEN À L'ISSUE DES 13 JOURS DE FORMATION À UNE DATE DU CALENDRIER : 1 JOUR SUR SITE

INCLUANT UNE ÉPREUVE ÉCRITE & UNE ÉVALUATION PRATIQUE **DIPLÔME EREPS EQF 4**

07.

SPECIALITES /FORMATIONS CONTINUES

PRE REQUIS Instructeurs souhaitant compléter leur formation.

DUREE 1 JOUR – 7 HEURES / WORKSHOP

FASCIA & L'ART DU TOUCHER EN COACHING
FASCIA & L'ART DU TOUCHER EN COACHING - LA SUITE
FASCIA & SCIENCE APPLIQUÉE

TARIFS

DIPLÔME PILATES MATWORK TEACHER

CHF 3890.- -CHF 800.- À L'INSCRIPTION + MENSUALITÉS À SUIVRE

A LA CARTE

PILATES MATWORK (7 JOURS) CHF 1995.-

EXAMEN DE RATT OU PRIVÉ CHF 200.-

WEBINAIRE PREP A L'EXAMEN CHF 90.-

FASCIA & TRAINING CHF 590.-

FASCIA & PILATES MATWORK CHF 900.-

LES 2 FORMATIONS CHF 1490.-

CHF 590.- À L'INSCRIPTION + MENSUALITÉS À SUIVRE

FASCIA & L'ART DU TOUCHER CHF 340.-

FASCIA & SCIENCE APPLIQUÉE CHF 340.-

L'ÉQUIPE



ANNALISA BONAGURO

Plus de 20 années d'expérience comme coach pilates et formatrice. Spécialisée dans l'entraînement par la méthode Pilates et les approches Mind-Body Movement, avec un accent sur les dernières recherches scientifiques sur l'entraînement fascial. Facilitatrice et enseignante de la pleine conscience pour l'École de Formation Fasciale d'Ester Albinì en Italie. .



SONIA ABRANTES

Institutrice certifiée par le Pilates Institute et ALM Portugal avec un Master en Pilates, elle a été danseuse au sein de la National Ballet Company de Lisbonne. Formatrice et évaluatrice pour l'équipe de formation d'ALM, elle fait partie de l'équipe de développement des nouveaux programmes. Professeure de mouvement certifiée en Spiraldynamique et F.REE by Ester Albinì. Cours de spécialisation en neurosciences et neuroplasticité par HPS en 2019, et cours avancé en 2020. Cours et professeur de yoga par l'AETO en 2021. Intègre le team F.R.E.E d'Ester Albinì en 2023. Sonia enseigne chez FITSPRO école du mouvement depuis près de 10 années.



NICOLE PFISTER & REGULA CALLONI

REGULA CALLONI

Fondatrice de fascia Pilates, pionnière du fascia en suisse romande, présentatrice internationale, social media connector, instructeur Pilates CPM (Contrology Pilates Method – Centre for Spatial Medicine), instructeur fitness Les Mills, fascial fitness trainer et co-fondatrice de FASCIA_BY

NICOLE PFISTER

Fondatrice et directrice de NMove Pilates & Movement coaching, institutrice Pilates Balanced Body & CPM (Contrology Pilates Method – Centre for Spatial Medicine), MEDICAL-STRETCHING Experte, fascial fitness trainer, monitrice Nordic Walking, Running, ski de fond, experte Sport des adultes Suisse, formatrice d'adultes et co-fondatrice de FASCIA_BY

F A S C I A

by

**Regula Calloni
&
Nicole Pfister**

MODALITES

CHEQUE ANNUEL DE FORMATION DE L'ETAT DE GENEVE

Démarches avant le début de la formation
Faites votre demande impérativement avant le démarrage de votre formation.
Veuillez vérifier les conditions d'obtention du CAF sur le site www.ge.ch.

INSCRIPTION EN LIGNE

Attention : nombre de places limité par session !
Ouverture des accès EL : à réception de l'acompte de réservation
Rendez-vous pédagogique

Isabelle Gall : info@fitspro.com +41 (0)22 775 05 83
www.fitspro.com

FITSPRO – 243 ROUTE DES FAYARDS – 1290 VERSOIX
+41 22 775 05 80 – info@fitspro.com
WWW.FITSPRO.COM

FORMATIONS PILATES STUDIO

LES EQUIPEMENTS DU STUDIO PILATES SONT DE
VERITABLES OUTILS DE PERFORMANCE !
FORMEZ VOUS ET CREEZ L'ENGOUEMENT AUPRES DE VOS
CLIENTS OU DE VOS PATIENTS LES PLUS EXIGEANTS



DIPLÔME PILATES REFORMER TEACHER – 6 JOURS

Saisissez l'opportunité de répondre à la demande croissante et boostez votre carrière grâce au Reformer Pilates ! Une formation de qualité pour maîtriser le répertoire complet, du niveau débutant au plus avancé, et accompagner chaque client dans une progression adaptée et personnalisée.

POUR QUI ?

Cette formation certifiante est destinée aux instructeurs de Pilates désireux de se spécialiser et d'explorer en profondeur le répertoire du Reformer, ainsi qu'aux coachs sportifs souhaitant élargir leurs compétences en intégrant les meilleurs exercices de Pilates sur Reformer, tout en se préparant à enseigner dans un studio de Pilates.

POURQUOI SE FORMER SUR LE REFORMER ?

Profitez de l'engouement croissant pour cet appareil emblématique du Pilates et :

- Proposez des entraînements complets et personnalisés : Le Reformer vous permet de créer des séances variées, adaptées aux besoins spécifiques de vos clients.
- Démarquez-vous en tant que coach expert : Cet équipement tendance vous positionne comme un professionnel à la pointe des attentes du marché.
- Attirez et fidélisez votre clientèle : Offrez des séances innovantes et spécialisées qui séduisent de nouveaux clients et renforcent la fidélité de votre base actuelle.





6 à 13 jours en présentiel, + examen Vidéo : 42 à 58H
Horaires types : 7H par jour / 9H-17H
Travail personnel de préparation à l'examen : environ 40H
Pratique personnelle exigée : 10H
Heures d'enseignement exigées : 10H

PREREQUIS

INSTRUCTEURS PILATES MATWORK

Accès direct à la formation (joindre une copie du diplôme)

1

COACHS, PT'S NON FORMES EN PILATES

2 OPTIONS !

2 cours préparatoires au choix pour garantir une transition fluide vers la formation Pilates Reformer

COURS PRÉPARATOIRE PILATES ESSENTIALS **2 JOURS - 16H**

CONTENU

Ce cours intensif s'adresse aux coachs non formés en Pilates souhaitant acquérir rapidement les bases essentielles de la méthode.

OBJECTIFS

- Comprendre les fondations du Pilates (respiration, posture, centrage).
- Assimiler les mouvements de base et leur application.
- Préparer les participants à intégrer efficacement le Pilates dans leur pratique professionnelle.

TARIF : CHF 590.-

MODULE PILATES MATWORK **7 JOURS - 49H**

CONTENU

Ce cours encore plus complet s'adresse aux coachs non formés en Pilates souhaitant approfondir toutes les bases de la méthode.

OBJECTIFS

- Comprendre les fondations du Pilates (respiration, posture, centrage).
- Assimiler les 34 mouvements de base et leur application.
- Préparer les participants à intégrer encore plus efficacement le Pilates dans leur pratique professionnelle.

TARIF : CHF 1995.-

PILATES REFORMER TEACHER

MODULE FOUNDATION - 4 JOURS – 28 H

Introduction aux fondamentaux du Pilates Reformer, techniques de base, principes d'enseignement, et adaptation des exercices pour différents profils.

- Maîtriser les bases du Reformer et proposer des séances sécurisées et adaptées à tous les niveaux.

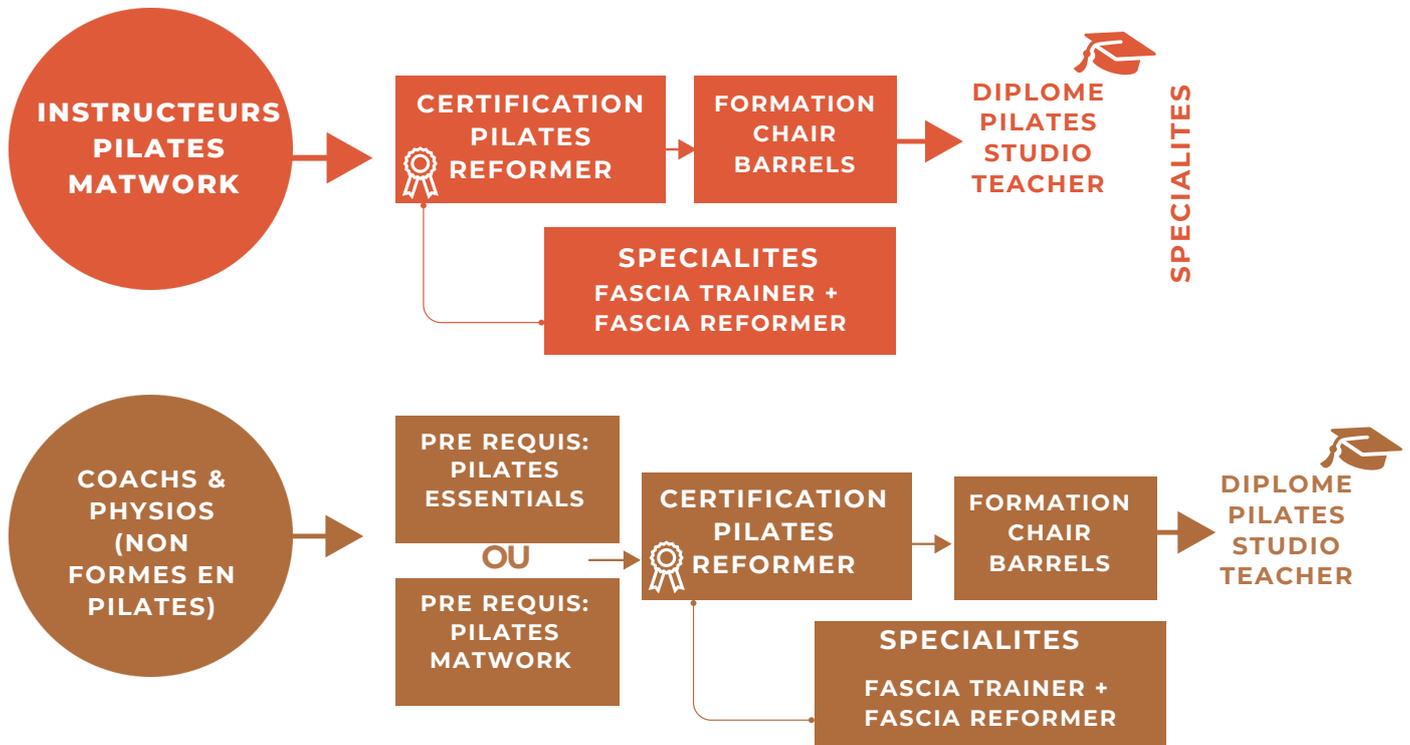
MODULE ADVANCED - 2 JOURS – 14 H

Approfondissement des techniques, intégration d'exercices avancés, et optimisation de la progression client.

- Développer des compétences avancées pour concevoir des séances diversifiées et intensives, adaptées à des publics expérimentés.

TARIF : CHF 1990.- / Les 6 jours et examen inclus

LES DIFFERENTES ETAPES DE VOTRE PARCOURS



INFOS EXAMEN

Vidéo d'enseignement d'un cours sur Reformer à transmettre dans les 30 jours (sur tirage au sort d'un sujet pratique)

TITRE DÉLIVRÉ : INSTRUCTEUR PILATES REFORMER

PILATES CHAIRS & BARRELS

2 JOURS - 14H

POUR QUI ?

Cette formation est destinée aux instructeurs de Pilates formés sur Reformer désireux de se spécialiser et d'explorer en profondeur les autres appareils du studio Pilates

CONTENU

Introduction aux fondamentaux des équipements Pilates Barrels et Chairs, techniques de base, principes d'enseignement, et adaptation des exercices selon les besoins individuels. Exploration des spécificités et des fonctionnalités de chaque appareil pour exploiter tout l'environnement du studio.

OBJECTIFS

Maîtriser les bases des équipements Barrels et Chairs afin de proposer des séances variées, sécurisées et adaptées à tous les niveaux. Développer la capacité à concevoir et animer des circuits training combinant différents appareils pour offrir une expérience dynamique et complète à vos clients

TARIF : CHF 780.-



DIPLOME PILATES STUDIO TEACHER – 8 JOURS

POUR QUI ?

La formation Complete Pilates studio Teacher est conçue pour les instructeurs de Pilates ambitieux qui veulent obtenir une certification complète et maîtriser l'utilisation de tous les appareils du studio Pilates. C'est la formation parfaite pour devenir un expert polyvalent capable de répondre à tous les besoins de leurs clients, qu'ils soient dans un contexte de fitness ou de rééducation.

Elle comprend

- **Pilates Reformer Foundation – 4 jours**
- **Pilates Reformer Advanced – 2 jours**
- **Pilates Chairs & Barrels – 2 jours**

POUR OBTENIR LA CERTIFICATION PILATES STUDIO TEACHER

Avoir validé le diplôme Pilates Reformer Teacher et avoir suivi le module Barrels & Chairs

FASCIA & PILATES REFORMER

FORMATION PROPOSÉE PAR FASCIA_BY NICOLE PFISTER & REGULA CALLONI



PRE REQUIS

Instructeurs formés en Pilates Matwork et Reformer (copies des diplômes à justifier)
Avoir suivi le module **FASCIA & TRAINING** (2 jours) avant la formation

DUREE 4 JOURS – 28 HEURES + ELEARNING 7H

Revue des 54 exercices du répertoire original de Pilates Reformer en profondeur. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps et puis les enseigner

WEEK-END 1 Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer basique et intermédiaire, pratique et ateliers
Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher La biotenségrité en pratique Les continuités fasciales décortiquées dans chaque exercice

WEEK-END 2

Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer avancé, pratique et ateliers
Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher
Apprendre à inclure les 5 piliers de l'entraînement du fascia dans les coachings pour préparer et modifier les exercices de manière efficace
Programmer un cours personnel, conseils

LES PLUS : Effectif limité par session

EVALUATION PRATIQUE

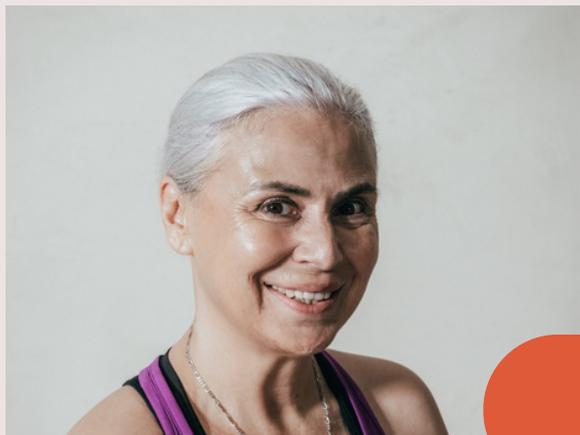
Sur site le dernier jour : Ateliers de mise en situation.
Avoir réalisé 50 heures de pratique personnelle avec autoévaluation entre les 2 week-ends (environ 4 mois)

CERTIFICAT DÉLIVRÉ : FASCIA & PILATES REFORMER TRAINER

TARIF : CHF 1590.-

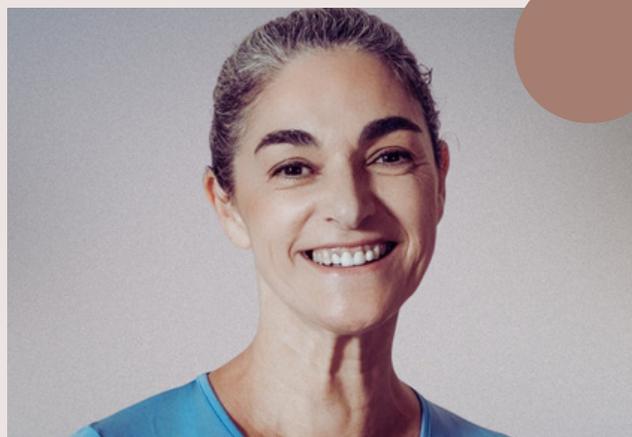


L'ÉQUIPE



ANA LUIS MARTINS

Directrice, responsable de la formation ALM PILATES au Portugal. Formatrice nationale et internationale de Pilates titulaire d'un Master en Pilates de l'Institut Pilates. Professeure de mouvement certifiée Spiral Dynamic. Participation au cours de biosynthèse et au cours d'épigénétique et de psychosomatique avec le CPSB. Ana Luis enseigne chez FITSPRO école du mouvement depuis près de 15 années.



SONIA ABRANTES

Institutrice certifiée par le Pilates Institute et ALM Portugal avec un Master en Pilates, elle a été danseuse au sein de la National Ballet Company de Lisbonne. Formatrice et évaluatrice pour l'équipe de formation d'ALM, elle fait partie de l'équipe de développement des nouveaux programmes. Professeure de mouvement certifiée en Spiraldynamique et F.REE by Ester Albin. Cours de spécialisation en neurosciences et neuroplasticité par HPS en 2019, et cours avancé en 2020. Cours et professeur de yoga par l'AETO en 2021. Intègre le team F.RE.E d'Ester Albin en 2023. Sonia enseigne chez FITSPRO école du mouvement depuis près de 10 années.



NICOLE PFISTER & REGULA CALLONI

NICOLE PFISTER Fondatrice et directrice de NMove Pilates & Movement coaching, instructrice Pilates Balanced Body & CPM (Contrology Pilates Method – Centre for Spatial Medicine), MEDICAL-STRETCHING Experte, fascial fitness trainer, monitrice Nordic Walking, Running, ski de fond, experte Sport des adultes Suisse, formatrice d'adultes et co-fondatrice de FASCIA_BY

REGULA CALLONI Fondatrice de fascia Pilates, pionnière du fascia en suisse romande, présentatrice internationale, social media, instructeur Pilates CPM (Contrology Pilates Method – Centre for Spatial Medicine), instructeur fitness Les Mills, fascial fitness trainer et co-fondatrice de FASCIA_BY

F A S C I A

by

Regula Calloni
&
Nicole Pfister

MODALITES

CHEQUE ANNUEL DE FORMATION DE L'ETAT DE GENEVE

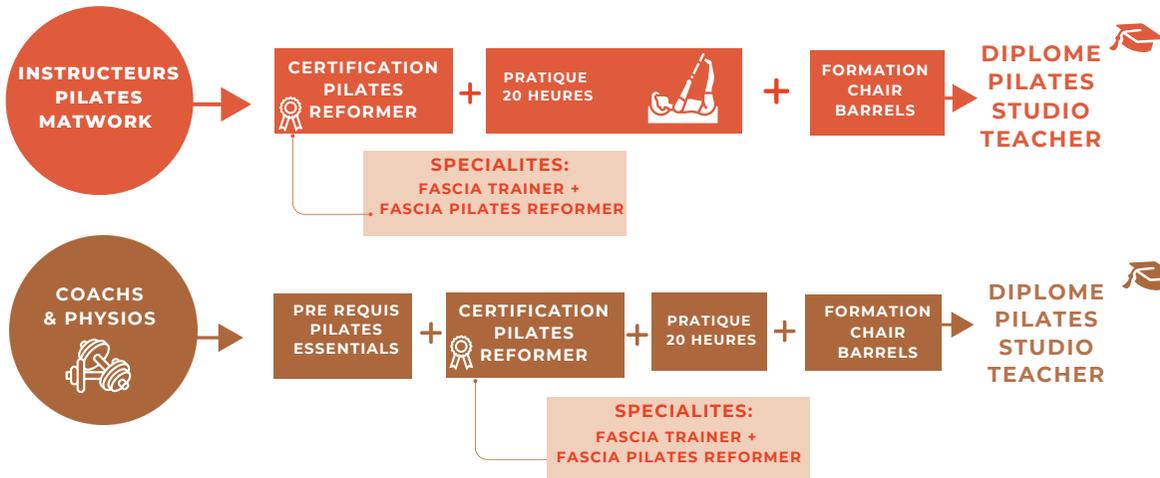
Démarches avant le début de la formation
Faites votre demande impérativement
avant le démarrage de votre formation.
Veuillez vérifier les conditions d'obtention
du CAF sur le site www.ge.ch.

INSCRIPTION EN LIGNE Attention : nombre de places
limité par session !

Isabelle Gall : info@fitspro.com +41 (0)22 775 05 83
www.fitspro.com

FITSPRO – 243 ROUTE DES FAYARDS – 1290 VERSOIX
+41 22 775 05 80 – info@fitspro.com
WWW.FITSPRO.COM





LES EQUIPEMENTS DU STUDIO PILATES SONT DE VERITABLES OUTILS DE PERFORMANCE !
FORMEZ VOUS ET CREEZ L'ENGOUEMENT AUPRES DE VOS CLIENTS OU DE VOS PATIENTS LES PLUS EXIGEANTS

CURSUS COMPLET	8 A 10 JOURS - 56H A 70H	PRATIQUE : 20H	EXAMEN : 1H	3 à 6 MOIS
-----------------------	---------------------------------	-----------------------	--------------------	-------------------

POURQUOI SE FORMER EN PILATES REFORMER ?

- Profitez de l'engouement croissant pour cet appareil emblématique du Pilates et :
- Proposez des entraînements complets et personnalisés : Le Reformer vous permet de créer des séances variées, adaptées aux besoins spécifiques de vos clients.
 - Démarquez-vous en tant que coach expert : Cet équipement tendance vous positionne comme un professionnel à la pointe des attentes du marché.
 - Attirez et fidélisez votre clientèle : Offrez des séances innovantes et spécialisées qui séduisent de nouveaux clients et renforcent la fidélité de votre base actuelle.

POUR QUI ?

Cette formation certifiante est destinée aux instructeurs de Pilates désireux de se spécialiser et d'explorer en profondeur le répertoire du Reformer, ainsi qu'aux coaches sportifs souhaitant élargir leurs compétences en intégrant les meilleurs exercices de Pilates sur Reformer, tout en se préparant à enseigner dans un studio de Pilates.

ÉTAPE 1- PRE REQUIS COURS PREPARATOIRE PILATES ESSENTIELS

2 JOURS - 16H
COACHS, PT'S NON FORMES EN PILATES

Ce cours est un prérequis obligatoire pour garantir une transition fluide vers la formation Pilates Reformer.

CONTENU
Ce cours intensif s'adresse aux coaches non formés en Pilates souhaitant acquérir les bases essentielles de la méthode. Il couvre les principes fondamentaux, les concepts clés et les techniques de base du Pilates, offrant une introduction pour appréhender la discipline avant d'accéder aux modules spécifiques comme la formation Pilates Reformer.

OBJECTIFS
Comprendre les fondations du Pilates (respiration, posture, centrage).
Assimiler les mouvements de base et leur application.
Préparer les participants à intégrer efficacement le Pilates dans leur pratique professionnelle.

ÉTAPE 2 PILATES REFORMER I+II

6 JOURS - 42H
ACCES DIRECT POUR LES INSTRUCTEURS PILATES

Pilates Reformer I Foundation
4 jours – 28 h

- Introduction aux fondamentaux du Pilates Reformer, techniques de base, principes d'enseignement, et adaptation des exercices pour différents profils.

OBJECTIFS

- Maîtriser les bases du Reformer et proposer des séances sécurisées et adaptées à tous les niveaux.

Pilates Reformer Advanced
2 jours - 14 h

- Approfondissement des techniques, intégration d'exercices avancés, et optimisation de la progression client.

OBJECTIFS

- Développer des compétences avancées pour concevoir des séances diversifiées et intensives, adaptées à des publics expérimentés.

EXAMEN
1 heure : vidéos et documents pédagogiques
+ PRATIQUE & ENSEIGNEMENT : 20H

CERTIFICATION PILATES REFORMER

ÉTAPE 3 POURSUIVEZ VOTRE FORMATION...

PILATES CHAIRS & BARRELS
2 JOURS - 14H

Cette formation est destinée aux instructeurs de Pilates formés sur Reformer désireux de se spécialiser et d'explorer en profondeur les autres appareils du studio Pilates

Introduction aux fondamentaux des équipements Pilates Barrels et Chairs, techniques de base, principes d'enseignement, et adaptation des exercices selon les besoins individuels. Exploration des spécificités et des fonctionnalités de chaque appareil pour exploiter tout l'environnement du studio.

OBJECTIFS
Maîtriser les bases des équipements Barrels et Chairs afin de proposer des séances variées, sécurisées et adaptées à tous les niveaux. Développer la capacité à concevoir et animer des circuits training combinant différents appareils pour offrir une expérience dynamique et complète à vos clients

A L'ISSUE DU MODULE CHAIRS & BARRELS

DIPLOME PILATES STUDIO TEACHER

MODALITES

TARIFS , DATES & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE CAF GENÈVE - COURS N° 1955

CHEQUE ANNUEL DE FORMATION DE L'ETAT DE GENEVE

Démarches avant le début de la formation Faites votre demande impérativement avant le démarrage de votre formation. Veuillez vérifier les conditions d'obtention du CAF sur le site www.ge.ch.

INS-
CRIP-
TIONS



WWW.FITSPRO.COM



FITSPRO – 243 ROUTE DES FAYARDS – 1290 VERSOIX

Isabelle Gall : info@fitspro.com +41 (0)22
775 05 83 www.fitspro.com