



## PROGRAMME DETAILLE

### FORMATION PILATES FUNDAMENTAL et PETIT EQUIPEMENT

**OBJECTIF de la FORMATION :**

Apprendre la base du Pilates avec 15 mouvements modifiée. Apprendre les mouvements du Pilates avec les petits équipements.

**DUREE :**

28h sur 4 jours

**PUBLIC CONCERNE :**

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

**PRE REQUIS :**

Conseillé minimum 50h de pratique. Minimum 18 ans. Conseillé diplôme d'Etat Métiers de la forme ou d'autres pour l'encadrement et l'animation de cours en technique PILATES dans le cadre de la Santé et du Bien être

**PEDAGOGIE :**

En groupe de 6 personnes

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice

**MOYENS d'EVALUATIONS :**

- Evaluation pratique

**FORMATRICE :** Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h**

**1 Jour :** Apprends les principes de Pilates

Apprends des mouvements de base et le but de Hundreds, Roll Up, One leg circle, Rolling back, One leg stretch, Double leg stretch, Spine Twist avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.

**2 Jour :** Apprends des mouvements de base et le but de Shoulder Bridge, Swan Dive, Side Kick, Side Bend, Sissors, Swimming, Leg pull prone, Push Up avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.  
Echauffement et Transitions

**3 Jour :** Apprends des mouvements du Petit Equipement avec Swissball et Bosu avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.

**4 Jour :** Apprends des mouvements du Petit Equipement avec Foamroller et Cercle avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.  
Construire un cours Fundamental sans ou avec les petits équipements avec apprentissage pour les débutants et niveau mélangé

SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 220 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle  
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z  
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)



## Programme Détaillé

### Formation PILATES d'Anatomie et de Physiologie

**OBJECTIF de la FORMATION** : Comprendre le travail du Pilates physiologique et biomécanique

**DUREE** : 14h

**PUBLIC CONCERNE** : Professeur de Pilates, Danseurs,

**PRE REQUIS** : Professeur

**PEDAGOGIE** : En groupe de 15-20 personnes

**MOYENS d'EVALUATIONS** : Ecrites

**FORMATRICE** : Laura Urbaniak

**HORAIRES** : Samedi 10h-13h30 / 14h30-18h Dimanche 9h-13h / 14h-17h

**LIEU** : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE** : La connaissance du corps humain, à travers la maîtrise de l'anatomie et de la biomécanique est indispensable à une pratique éclairée du Pilates afin d'enseigner des cours de qualité et en toute sécurité

1 jour :

- Lire le mouvement
- « core » et atelier Abdos
- La Colonne vertébrale et atelier « mobiliser et stabiliser la CV »
- Les différentes postures et son atelier
- Les déséquilibres musculaires
- Le système musculaire

2 jour :

- Biomécanique, description analytique des 15 mouvements fondamentaux
- Etude de la ceinture scapulaire et son atelier
- Etude de la ceinture pelvienne et son atelier
- Système cardiovasculaire
- Le fascia, son rôle et les principales lignes fasciales

SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 220 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle  
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z  
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)



## Programme Détaillé Formation PILATES Dos et Prénatal

**OBJECTIF de la FORMATION :** Apprendre les postures différentes pour structurer un cours avec les exercices spéciaux pour le dos et pour les femmes enceintes.

**DUREE :** 14h

**PUBLIC CONCERNE :** Professeur de Pilates, Kinésithérapeute

**PRE REQUIS :** Pilates Fundamental

**PEDAGOGIE :** En groupe de 15-20 personnes

**FORMATRICE:** Laura Urbaniak.

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES :** 9h-12h30 / 13h30-17h

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice

**1<sup>er</sup> Jour :DOS ET POSTURE :** étudier plus précisément les mouvements, les postures, apprendre à les identifier et comment les améliorer. Améliorez vos connaissances pour adapter vos cours collectifs et privés à vos clients.

- Les mouvements
- Rôle de la colonne
- Etude des postures et comment les améliorer
- Atelier postures
- Rôle des abdos et de la position neutre
- Fonctions des ceintures pelviennes et scapulaires
- Quelles sont les différentes pathologies communes et que faire ?
- Les bienfaits et contre-indications sur les 15 postures fondamentales
- La proprioception et rôle des fascias

**2eme Jour :PRENATAL :** la méthode Pilates offre une bonne préparation à l'accouchement et favorise la récupération après la naissance du bébé. Les exercices Pilates favorisent la concentration sur des zones qui jouent un rôle vital pendant les périodes pré et postnatales.

- Grossesse et Pilates
- Les avantages des exercices Pilates pendant la période pré et postnatale
- Les éléments essentiels pendant la grossesse
- Les différents changements opérant dans le corps
- Quels sont les priorités et priorités de cette période
- Posture de la grossesse
- Quelles sont les contre-indications ?
- Anatomie du bassin
- Le Plancher pelvien et son importance
- Le Diastasis, causes et prévention
- Les ligaments ronds et large
- Postnatal
- Postnatal et allaitement
- Le plancher pelvien hypertonique ou hypotonique

SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 220 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle  
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z  
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)



## Programme Détaillé

### FORMATION PILATES REPERTOIRE D'ORIGINE et ONE to ONE

**OBJECTIF de la FORMATION :** Apprendre des mouvements d'Origines de Joseph Pilates et le but. Comment réussir de faire ses mouvements avec les postures différentes.

**DUREE :**

28h sur 4 jours

**PUBLIC CONCERNE :** Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

**PRE REQUIS :** Conseillées 100h de pratique. Pilates Fundamental

**PEDAGOGIE :** En groupe de 6 personnes

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice

**MOYENS d'EVALUATIONS :** Evaluation pratique et Evaluation écrite

**FORMATRICE:** Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : [lauracoach73@gmail.com](mailto:lauracoach73@gmail.com)

**HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h**

**1 Jour :**

Analyser les postures différentes : Lordose/Cyphose/ Flat Back / Sway Back / Scoliose Muscles faibles  
Muscles forts

Marketing / Prix / Communication / Brochures / Contrat / Questionnaire

Apprends 8-10 mouvements d'Origine de Joseph Pilates Analyser les mouvements et Pratiquer les mouvements

Comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modifications / Utiliser petit équipement

**2 Jour :**

Apprends 12-15 mouvements d'Origine de Joseph Pilates Analyser les mouvements et Pratiquer les mouvements

Comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modifications / Utiliser petit équipement

**3 Jour :**

Apprends 12-15 mouvements d'Origine de Joseph Pilates Analyser les mouvements et Pratiquer les mouvements

Comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modifications / Utiliser petit équipement

**4 Jour :**

Apprendre la structure avec les échauffement et transitions / Construire un cours de Pilates sans ou avec les petits équipements avec les apprentissages pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé en groupe ou privé Les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices

SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 220 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle  
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z  
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)



## **Programme détaillé**

### **PILATES Week End pratique, observation et enseignements**

#### **OBJECTIF de la FORMATION :**

Pratiquer les mouvements sur le Mat et les équipements. Observer les cours. Préparations les cours avec les thèmes différents : Problème dos, épaules, genoux, hanches, sportives, sénior, prénatal, postnatal...

**DUREE :** 7h par jour sur 6 jours Total : 42h

#### **PUBLIC CONCERNE :**

Professeur de Pilates, Kinésithérapeute

#### **PRE REQUIS :**

Pilates Fundamental et être inscrites pour la formations complète

#### **PEDAGOGIE :**

En groupe max 10 personnes

#### **FORMATRICE :** Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : [lauracoach73@gmail.com](mailto:lauracoach73@gmail.com)

#### **HORAIRES :** 9h-12h30 / 13h30-17h

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice

**1 jour :** Cours de Matwork , Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation

**2 jour :** Cours de Matwork, Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation



## Programme Détaillé Formation PILATES Reformer/Cadillac Niveau 1

**OBJECTIF de la FORMATION :**

Apprendre des mouvements Pilates Reformer Niveau 1 et Cadillac Niveau 1

**DUREE :**

21h sur 3 jours

**PUBLIC CONCERNE :**

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

**PRE REQUIS :**

Conseillées 100h de pratique. Pilates Fundamental

**PEDAGOGIE :**

En groupe de 6 personnes

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06 000 Nice

**MOYENS d'EVALUATIONS :** Evaluation pratique

**FORMATRICE:** Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h**

**1 jour :** Révision les postures différentes :

- Lordose/Cyphose / Flat Back / Sway Back / Scoliose Muscles faibles et Muscles forts
- Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 1 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

**2 jour :** Reformer 1 Cadillac Niveau 1

- Apprends des mouvements Pilates Reformer et Cadillac Niveau 1 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

**3 jour :** Pratiquer et Observer en petit groupe :

- Répertoire Cadillac 1
  - Echauffement et transitions
  - Cours de type
  - Construire un cours de Pilates avec les Reformer et Cadillac
  - Apprentissage pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé
  - Programme individuel



## Programme détaillé

### Formation PILATES Reformer /Cadillac / Spine Corrector Niveau 2

**OBJECTIF de la FORMATION :**

Apprendre des mouvements Pilates Reformer Niveau 2 / Cadillac Niveau 2 et Spine Corrector

**DUREE :**

21 sur 3 jours

**PUBLIC CONCERNE :**

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

**PRE REQUIS :**

Conseillées 150h de pratique. Pilates Fundamental, Reformer/Cadillac Niveau 1

**PEDAGOGIE :**

En groupe de 6 personnes

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice

**MOYENS d'EVALUATIONS :**

- Evaluation pratique

**FORMATRICE :** Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRE :** 9h-12h30 / 13h30-17h

**1 jour :** Révision Reformer Niveau 1

- Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 2 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

**2 jour :** Révision Cadillac Niveau 1

- Apprends des mouvements Pilates Cadillac Niveau 2 et Spine Corrector Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices
- 

**3 jour :** Apprendre la structure :

- Echauffement et transitions
- Construire un cours de Pilates avec les Reformer et Cadillac niveau 2
- Apprentissage pour les intermédiaire, avance et niveau mélangé
- Programme individuel

SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 220 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle  
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z  
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)



## Formation PILATES Reformer /Cadillac / Wunda Chair Niveau 3

### OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre des mouvements Pilates Reformer Niveau 3 / Cadillac Niveau 3 et Wunda Chair

### DUREE :

28h sur 4 jours

### PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

### PRE REQUIS :

Conseillées 150h de pratique. Pilates Fundamental, Reformer/Cadillac Niveau 1 et 2

### PEDAGOGIE :

En groupe de 6 personnes

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice

**MOYENS d'EVALUATIONS :** Evaluation pratique

**FORMATRICE :** Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES :** 9h-12h30 / 13h30-17h

### 1 jour :

- Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 3 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

### 2 jour :

- Apprends des mouvements Pilates Cadillac Niveau 3 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

### 3 jour :

- Apprends des mouvements Pilates Wunda Chair Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

### 4 jour :

- Pratiquer en groupe les mouvements avancés et Wunda Chair
- Enseigner un cours complet
- Observation

SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda, 220 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle  
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z  
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) / [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)





## **Programme détaillé PILATES WEEK-END EQUIPEMENT pratique, observation et enseignements**

### **OBJECTIF de la FORMATION :**

Pratiquer les mouvements sur les équipements. Observer les cours. Préparations les cours avec les thèmes différents : Problème dos, épaules, genoux, hanches, sportives, sénior, prénatal, postnatal...

**DUREE :** 7h par jour sur 2 jours Total : 14h

### **PUBLIC CONCERNE :**

Professeur de Pilates, Kinésithérapeute

### **PRE REQUIS :**

Pilates Fundamental et être inscrites pour la formations complète

### **PEDAGOGIE :**

En groupe max 10 personnes

**FORMATRICE:** Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : [lauracoach73@gmail.com](mailto:lauracoach73@gmail.com)

**HORAIRES :** 9h-12h30 / 13h30-17h

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice

**1 jour :** Cours de Reformer , Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation

**2 jour :** Cours de Cadillac, Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation