

## DATES FORMATION PILATES 2023

Notre formation Pilates est faite pour les passionnés et les professionnels qui recherchent une formation complète. Que vous soyez kinésithérapeute, coach personnel, préparateur physique, professeur de danse, ostéopathe, éducateur sportif, vous trouverez dans cette formation un programme adapté à chacun de vos patients ou clients. Nous acceptons aussi ceux qui ont déjà une formation et qui veulent continuer à se former avec un ou plusieurs modules de votre choix.

### Pourquoi choisir Fit Studio Le Loft Pilates ?

- L'école d'Eva Winskill, Fit Studio est une école renommée en France qui est connue pour sa rigueur et son professionnalisme, entourée d'une équipe de professeurs et de formateurs diplômés, compétents et expérimentés.

- Fit studio vous organise des week-ends de pratique entre vos stages de formation pour enseigner, s'entraîner, résoudre des problèmes face à un certain type de clientèle et observer

- Fit Studio vous apporte une méthode pédagogique pour développer votre méthode de travail face à votre public et de pouvoir vous y adapter et ainsi vous mener vers un niveau de maîtrise pour vous préparer à devenir un professeur de Pilates compétent.

Nous espérons vous voir très bientôt participer à l'une de nos formations qui se déroulent à Nice mais aussi dans toute la France selon le nombre de participants et vous communiquer la joie de donner des cours de Pilates.

Maximum 6-10 personnes (selon module) dans les formations sauf Dos et Posture, Sénior et Anatomie Physiologie maximum 15 personnes.

MATWORK total 94h (+ les heures de pratique et d'observation conseillées de 200h) qui inclut Fundamental, Répertoire d'Origine, One to One, Petit Équipement, 2 Week-End pratique, observation et enseignement, 10h cours Prive sur les appareils.

MASTER total 178h (+ les heures pratique et observation conseillées de 400h) qui inclut MATWORK plus Reforme, Cadillac, Wunda Chair, Barrel plus 1 week-end de pratique, observation et enseignement sur les appareils.

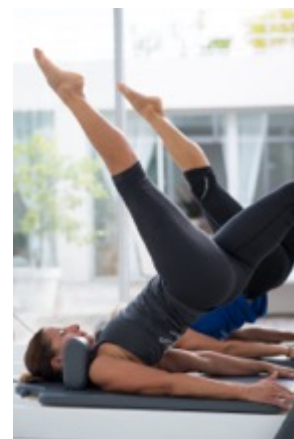
**DATES : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06000 Nice**

Reformer Cadillac 3 et Wunda Chair - du 3 au 6 février

Répertoire d'Origine et One to One - du 16 au 19 février

Pratique, Observation et Enseignement avec Reformer, Cadillac – du 4 et 5 mars

Petit Équipement 2 - du 19 et 20 mars (non inclut dans la formation complète)



**DATES : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle**

Senior – le 1<sup>er</sup> avril (non inclus dans la formation complète)

Pratique et préparation Examen - du 2 avril (non inclus dans la formation complète)

Pratique, Observation et Enseignement - du 15 et 16 avril

Fondamental et Petit Équipement - du 5 au 8 Octobre

Reformer Cadillac 1 - du 20 au 22 Octobre

Pratique, Observation et Enseignement - du 4 au 5 Novembre

Anatomie et Physiologie – du 25 au 26 novembre VIRTUEL (non inclus dans la formation complet)

Reformer Cadillac 2 et Spine Corrector - du 1 au 3 Décembre

- **Fondamental et Petit équipement** : La base, les principes et les fondamentaux de la méthode. Préparer un échauffement et comment construire un cours. Apprendre les différents mouvements et variations sur Swissball, Cercle, Foamroller et Bosu.
- **Répertoire Origine et One to One** : Les 34 postures d'origine, leurs modifications et progressions. Apprendre et reconnaître les différentes postures, adaptations des mouvements avec le petit matériel. Comment préparer un programme individuel et s'adapter à différents publics.
- **Dos** : La colonne vertébrale et ses différentes pathologies. A quoi servent les abdominaux ? rôle de la ceinture scapulaire et pelvienne. Adaptations des exercices selon la posture et pathologie.
- **Prénatal** : Apprendre des mouvements adaptés au Femmes Enceint. Premier 3 mois et après 3 mois. Hormone. Petit Équipement
- **Anatomie et Physiologie** : Le mouvement, la colonne vertébrale, les muscles et leur filières énergétiques. Utilité de the « core ». Les ceintures scapulaire et pelvienne, mobilité ou stabilité ? Analyse biomécanique des 15 fondamentaux. Étude des différentes postures
- **Reformer et Cadillac 1** : Répertoire niveau 1. Apprentissage et pratique des mouvements de base sur Reformer et Cadillac pour débutants et intermédiaires. Comment structurer un cours, donner les bonnes consignes et corriger.
- **Reformer et Cadillac 2 et Spine Corrector** : Répertoire niveau 2. Apprentissage et pratique sur Reformer et Cadillac niveau intermédiaire et confirmés. Mouvements avec le Jumping board et le Spine corrector. Les consignes, les variations et modifications selon le public.
- **Reformer et Cadillac 3 et Wunda Chair** : Répertoire niveau 3. Apprentissage et pratique niveau confirmé. Les mouvements sur la Wunda Chair. Les variations et modifications des mouvements selon niveau du public.
- **Sénior** : Apprendre des mouvements adaptés aux Séniors avec et sans des équipements. Qui est Sénior. Ostéoporoses



---

« Encore bravo pour tous tes conseils, de tous les profs que j'ai rencontrés tu es vraiment sur le podium. » **Elise de Lyon**

« Je tiens à vous remercier toutes les deux pour la formation du week-end dernier. Je sens que plein de petits détails ont évolués et sont en cours d'évolution dans ma pédagogie, et je me régale. Donc simplement MERCI à vous deux. A très bientôt ! » **Julie de Paris**

« Juste un petit message pour te remercier, j'ai passé un week-end très enrichissant et qui m'a convaincu que j'avais fait le bon choix pour ma reconversion et ma vie à venir. Un grand merci à Laura pour tout. A très bientôt, » **Delphine de Toulon**

« Un petit mot pour te dire que j'ai retrouvé ma Normandie sous la grisaille, mais le cœur et le corps ensoleillé d'avoir partagé ce stage dans un si bel endroit. Merci pour tout ce que tu m'apportes, et la motivation que tu me donnes dans le travail. » **Viviane**