

Perfectionnement Pilates **PILATES & REFORMER**



- **Module 1 Reformer bases – 3 jours** 5 juin 2026 de 17h00 à 21h00 - 6 juin 2026 de 13h00 à 18h00 – 7 juin 2026 de 09h00 à 17h00
 - Adaptations du répertoire de base sur Reformer
 - Savoir utiliser l'ensemble des fonctionnalités du Reformer
 - Savoir conduire une séance de base à deux ou en petit groupe et structurer un cours fondamental, en tenant compte des spécificités de chaque client.
- **Module 2 Reformer Intermédiaire – 2 jours** 20 juin 2026 de 13h00 à 18h00 et le 21 juin 2026 de 09h00 à 17h00
 - Se perfectionner sur le répertoire intermédiaire du Reformer
 - Elargir son vocabulaire technique, visuel, ses consignes d'observation et de correction.
 - Élaborer des programmes d'entraînement en se basant sur une analyse posturale complète individuelle.
 - Combiner le travail sur Reformer et petit matériel
- **Module 3 Reformer avancé – 2 jours** 27 juin 2026 de 13h00 à 18h00 et le 28 juin 2026 de 09h00 à 17h00
 - Se perfectionner sur le répertoire avancé du Reformer
 - Amélioration de la pédagogie de cours
 - Pratique intensive



POUR QUI?

- Les instructeurs Pilates certifiés
- Les professions paramédicales
- Les coachs qui souhaitent un approfondissement
- **Le matwork au sol (Mat 1, 2 et 3) est un prérequis indispensable**



- Intervenante : Marta Ferreira
- Prix : 1609.- CHF + 190.-CHF examen le 12 sept. 2026 à partir de 13h30
- Inscription sur la page
- Lieu: Pilates et Moi Avenue de Béthusy 4 1005 Lausanne Place de l'Ours, juste derrière l'arrêt du M2 et du bus « Ours »



Centre de Formation Therafit SA
Sports et Nutrition agréée SFGV
Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis
021 931 40 11