

Perfectionnement Pilates PILATES & REFORMER



- **Module 1 Reformer bases – 3 jours** 6 juin 2025 de 17h00 à 21h00 - 7 juin 2025 de 13h00 à 18h00 – 8 juin 2025 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** 21 juin 2025 de 13h00 à 18h00 et 22 juin 2025 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** 28 juin 2025 de 13h00 à 18h00 et le 29 juin 2025 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 coaches qui souhaitent un approfondissement
- **Le matwork au sol (Mat 1, 2 et 3) est un prérequis indispensable**



- Intervenante : Marta Ferreira
- Prix : 1359.- CHF
- 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