therafit
CENTRE DE FORMATION

Perfectionnement Pilates
PILATES & REFORMER

- **Module 1 Reformer bases– 3 jours** **21 mai 2027 de 17h00 à 21h00 – 22 mai 2027 de 13h00 à 18h00 – 23 mai 2027 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** **19 juin 2027 de 13h00 à 18h00 et le 20 juin 2027 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** **26 juin 2027 de 13h00 à 18h00 et le 27 juin 2027 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 de même que 10h de cours Reformer**
- Intervenante : Marta Ferreira
- Prix : 1609.- CHF **+ 190.-CHF examen le 11 sept. 2027 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 agrée SFGV
Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis
021 931 40 11

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute