

Si vous êtes prêt/es à faire la différence, **Therafit** est prêt à vous accompagner !

Les clés de notre enseignement :

- De **solides connaissances** sur le concept Pilates et ses principes
- Des **planifications d'entraînements** logiques et diversifiées
- Des **bases pédagogiques efficaces** pour donner des cours collectifs et variés
- Des **corrections de posture** et un suivi du travail personnel...



Therafit SA Centre de Formation

Route de la Coula 57
1618 Chatel-St-Denis

www.formationtherafit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11

SCANNEZ-MOI !

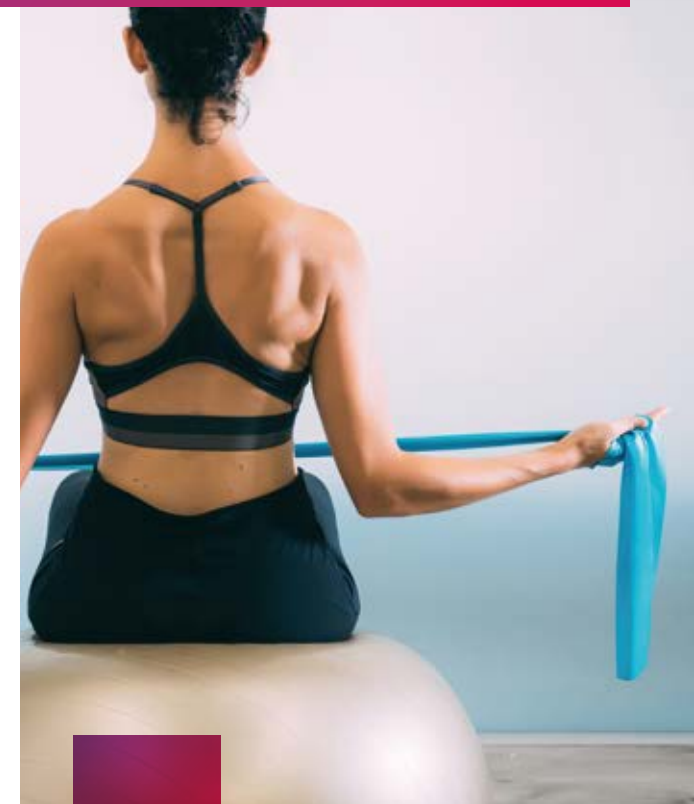


Therafit Sports et Nutrition

Nos formations, les contenus de programme et leurs durées correspondent aux critères des grands centres de formations européens. Nous sommes agréés par la Fédération Suisse de Fitness.

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

ENRICHISSEZ
VOTRE PALETTE
DE COMPÉTENCES
EN DEVENANT
**INSTRUCTEUR/TRICE
PILATES**



LA MÉTHODE PILATES

Cet ensemble d'exercices de mise en forme **physique et mentale** est une combinaison de:

- méthodes orientales (basées sur le yoga, le souffle, la souplesse et la relaxation qui augmentent la capacité de contrôle sur la masse musculaire)
- et occidentales (méthode fondée sur le développement de la force et de l'endurance).

Un enseignement essentiel qui n'a plus à faire ses preuves pour toute personne souhaitant un **bon gainage musculaire** (lombalgies chroniques, post partum, sportifs de haut niveau souhaitant améliorer leurs performances ou amateurs de bien-être...).



QUEL PUBLIC ?

- Instructeurs fitness
- Professeurs de danse
- Physiothérapeutes et ostéopathes
- Sages-femmes et infirmières
- A toute personne souhaitant améliorer sa santé et changer d'orientation professionnelle
- Sportifs amateurs
- Préparateurs physiques pour sportifs de haut niveau
- Particuliers



PRÉREQUIS ET CONDITIONS D'ADMISSION

Aucun niveau d'étude n'est exigé pour entrer en formation.

Chaque élève devra effectuer, à ses frais, entre 30 et 50 heures de pratique encadrée par un instructeur Matwork certifié.



Certification Matwork

Formation complète pour une certification Matwork au sol.



PILATES MATWORK AU SOL & PETIT MATÉRIEL

PROGRAMME

MATWORK 1 (les fondamentaux): 40h

- Le concept, ses principes et ses objectifs
- Historique de la méthode Pilates
- Anatomie du mouvement en Pilates
- Lecture du corps et posturologie
- Nomenclature et enchaînements des exercices de base Pré mat et Mat 1
- Pédagogie de cours

Intermédiaire et avancé

MATWORK 2 & 3: 32h

- Anatomie fonctionnelle
- Exercices optionnels
- Contrôle de la pratique
- Perfectionnement des échauffements
- Différentes pathologies et adaptation des exercices

PILATES PETIT MATÉRIEL 16h

Présentation et maîtrise:

- Du Swiss Ball
- Du Soft Ball
- Du Foam Roller
- De l'élastique
- Du cercle

CRÉATION ET SUIVI DE CLIENTÈLE 4h

- Définir un public cible
- Comment se faire connaître
- Fidéliser sa clientèle



HORAIRES

Les cours ont lieu:

- les vendredis de 17h30 à 21h30
- les samedis et dimanches de 8h30 à 17h30



TARIFS (CHF)

Cursus complet: **2'900.-** (96 heures)*

- Inclus manuel, support écrit et classeur et examens
- Payable en plusieurs mensualités: voir conditions générales

**hors 30 heures pédagogiques de cours externes*



INFOS & INSCRIPTIONS

www.formationtherafit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11



Centre de Formation Therafit SA

1618 Châtel-St-Denis

