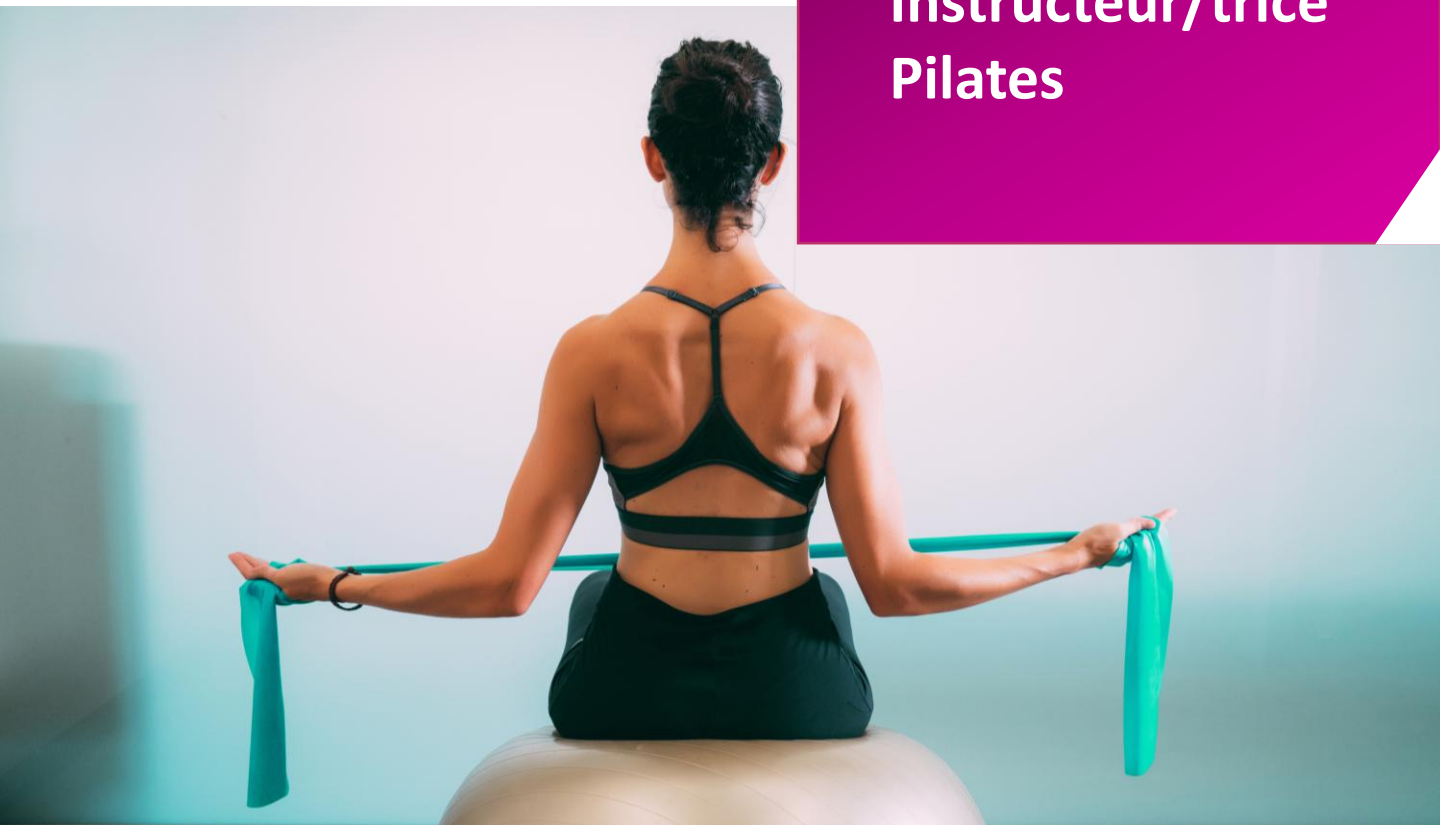


Instructeur/trice Pilates



POUR QUI?

- 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



PREREQUIS

- Aucun niveau d'étude n'est exigé pour entrer en formation.
- Anatomie maîtrisée avant le début des cours en présentiel grâce au cours e learning offert
- Chaque élève devra effectuer, à ses frais, entre 30 et 50 heures de pratique encadrée par un instructeur Matwork certifié.



PROGRAMME

E LEARNING anatomie squelette et muscles avec certificat en ligne : **+10h**

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 enchainements des exercices de base
Pré mat et Mat 1
- Pédagogie de cours

MATWORK 2 et 3 (Intermédiaire et avancé) : 32h

- Anatomie fonctionnelle
- Exercices optionnels
- Contrôle de la pratique
- Perfectionnement des échauffements

Pathologies communes et adaptation des exercices

PILATES PETIT MATÉRIEL

Présentation et maîtrise: 16h

- 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



CERTIFICATION MATWORK

Formation complète pour une certification Matwork au sol

PROGRAMME	DATES	FORMATEUR/TRICE	LIEU
E LEARNING Anatomie squelette et muscles			
Certificats obtenus à rendre avant le 20 mai 2026			
Matwork 1: les fondamentaux			
- Anatomie, biomécanique - Exercices de base	22-23-24 mai 2026 12-13-14 juin 2026	Tatiana Dufaux Instructrice Pilates	Salle de Cours collectifs
1° vidéo à rendre avant le 30 juin 2026			
Matwork 2 : intermédiaire & Petit Matériel			
Répertoire intermédiaire	03-04-05 juillet 2026	Marta Ferriera Instructrice Pilates	Salle de Cours Collectif
- Sports et périnée - Spécificités féminines	28 aout 2026	Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute	Salle de Cours Collectif
Petit matériel : Cercle magique, Swiss ball, Foam Roller, Elastiques, Soft Ball, Bosu....	28-29-30 aout 2026	Marta Ferreira Instructrice Pilates	Salle de Cours collectif
2° vidéo à rendre avant le 15 sept. 2026			
Module création et suivi de clientèle en Pilates			
Définir un public cible – comment se faire connaître – fidéliser...	19 septembre 2026 08h30-12h30	Sébastien Knoll Spécialiste Marketing	Salle de Cours collectif
Matwork 3 : avancé			
- Répertoire avancé - Gestion des populations spéciales et pathologies courantes	18-20 sept. 2026	Marta Ferreira Instructrice Pilates	Salle de cours Collectif
Examen en vue de la certification le 09 octobre 2026 à partir de 13h00			



LES PLUS

- De solides connaissances sur l'anatomie, 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...



HORAIRE

Les cours ont lieu:

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



EXAMENS

09 octobre 2026



TARIFS DE FORMATION

Cursus complet: 3'200.- CHF (+ 130 heures)

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



INFOS & INSCRIPTIONS

www.formationtherafit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11



Centre de Formation Therafit SA

Sports et Nutrition agréée SFGV

Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis

021 931 40 11