

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

PREREQUIS 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.



Therafit SA Centre de formation

Route de la Coula 57

1618 Chatel St Denis

secretariat@thera-fit.ch

www.formationtherafit.ch

021 931 40 11



**ENRICHISSEZ
VOTRE PALETTE
DE COMPETENCES
EN DEVENANT
INSTRUCTEUR PILATES**

LA METHODE PILATES...

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

- méthodes orientales (basée 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 amateur de bien être...)

PILATES MATWORK AU SOL & PETIT MATERIEL

PROGRAMME 20 HEURES

MATWORK 1 : les fondamentaux

- 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

MATWORK 2 & 3: Intermédiaire et avancé 32 HEURES

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

PILATES PETIT MATERIEL 16 HEURES Présentation et maitrise:

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



Certification Matwork

Formation complète
pour une certification
Matwork au sol

HORAIRES

Les cours ont lieu:

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

CURSUS COMPLET 2 '900.-CHF

Inclus manuel, support écrit et classeur et examens

Payable en plusieurs mensualités: voir conditions générales

CREATION ET SUIVI DE CLIENTELE 4 HEURES

Définir public cible, comment se faire connaître, fidéliser...

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.

