

# 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 coachs qui souhaitent un approfondissement
- **Le matwork au sol (Mat 1, 2 et 3) est un prérequis indispensable**



- Intervenante : Marta Ferreira
- Prix : 1609.- 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