



PILATES REFORMER 1

DURÉE
28 heures

FORMATEURS

Equipe des formateurs Vitalys et Leaderfit" spécialisés en Pilates
Nos formateurs sont des professionnels certifiés et expérimentés, choisis pour leur expertise et leur capacité à transmettre les contenus avec efficacité et bienveillance

www.vitalys-formation.com

Formez vous à l'appareil incontournable du Pilates
La formation Reformer I vous permettra de prendre en charge tous vos clients/patients, du débutant non pratiquant au sportif reconnu sur reformer.

PRE REQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et Pilates matwork 1 et 2 ou équivalent

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Analyser la posture des pratiquants, et proposer des exercices adaptés sur Reformer.
- Définir les objectifs de chaque mouvement.
- Enseigner les mouvements fondamentaux et intermédiaires sur le Reformer, à une personne et à un petit groupe de personnes.
- Enseigner les 5 référentiels de la méthode Pilates sur le Reformer.
- Préparer et enseigner un cours sur Reformer.



PILATES REFORMER 1

PROGRAMME

- Découverte du Reformer (objectifs, réglages...).
- Les principaux muscles réalisant les mouvements.
- Apprentissage des différents placements à adopter en Pilates.
- Apprentissage de chaque mouvement sur le Reformer, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des muscles principaux.
- Travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Pratique sur site : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, reformer, matériel tels que tapis...
- Cette formation reprend des exercices pratiques, des mises en situation pédagogique et de la théorie
- Validation par la réussite QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

☎ 063 86 02 00 (de Belgique) ☎ 20 99 26 76 (de Luxembourg) ☎ 0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU1853 8688 - BE0823 263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie