



PILATES & MORE

FORMATIONS PRIVÉES



Bienvenue dans l'univers **PILATES & MORE !**

Nous sommes convaincus de l'importance de professionnaliser le sport-santé et de démocratiser les cours de Pilates-Yoga de plus en plus demandés, qui représentent une grande opportunité d'avenir pour la branche de la remise en forme.

Nos formations privées sont idéales pour uniformiser le savoir-faire de votre équipe, pour consolider les bases de vos coachs, valider leurs acquis et intégrer plus facilement des nouveaux coachs.

Les Coachs vont partager une vraie "Expérience d'équipe" physique et émotionnelle autour du Sport-Santé!

Formez votre équipe directement chez vous !

Les Formations **PILATES & MORE** sont délivrées par **JOBIFIT**, l'école dédiée aux métiers du Sport et du Fitness et sont reconnues par les labels de qualité les plus exigeants.



PILATES MATWORK 1



*Voulez-vous lancer le Pilates dans votre Centre?
Voulez-vous harmoniser et augmenter vos Cours de Pilates?*

La Formation Matwork 1 est la base de toutes les formations.

Elle permettra à vos coachs de :

- Savoir Programmer un cours niveau Débutant et Essentiel (intermédiaire)
- Savoir démontrer une technique sécuritaire et efficace
- Savoir enseigner en mettant en condition de réussite tous les pratiquants
- Savoir anticiper les erreurs et les échecs des pratiquants
- Savoir quand et comment faire évoluer les pratiquants

3 JOURS DE FORMATION
BEAUCOUP DE PRATIQUE
4 MASTERCLASS OUVERTES AU PUBLIC

On vous propose une formule intensive qui comprend une **VALIDATION DES ACQUIS FONDAMENTAUX** et une **EQUIVALENCE DES COMPETENCES** de vos Coachs sur la discipline Pilates en e-learning (7h) par QCM et 3 JOURS en PRESENTIEL (21h) pour toute votre équipe (même pour vos coachs experts ayant déjà suivi d'autres formations afin de leurs donner les dernières mises à jour).

La **CERTIFICATION D'EXPERTISE** des coachs fait partie de la formation.

PILATES SMALL EQUIPMENT + PILATES MATWORK 2

*Avez-vous déjà des cours de Pilates dans votre planning de cours ?
Souhaitez-vous ajouter de la variété et de la progression dans ces cours ?*

Voici une nouvelle formation qui vous permettra de faire passer votre équipe de Coachs au niveau supérieur !

Nous vous proposons une nouvelle programmation d'exercices riche afin de varier les séances en augmentant le rythme, l'intensité, la coordination sans ou avec petit matériel (Softball, Swissball, Cerceau, Flexiband).

3 JOURS DE FORMATION
BEAUCOUP DE PRATIQUE
5 MASTERCLASS OUVERTES AU PUBLIC

On vous propose une formule intensive qui comprend une **VALIDATION DES ACQUIS** sur la révision des **FONDAMENTAUX DU COACHING PILATES** en e-learning (7h) par QCM et 3 JOURS en PRESENTIEL (21h) pour toute votre équipe.

La **CERTIFICATION D'EXPERTISE** des coachs fait partie de la formation.



PILATES REFORMER

*Envie de développer votre Studio Pilates ?
Envie d'apprendre le Pilates sur machine Reformer ?*

Le Pilates sur machines Reformer est essentiel pour faire la différence et augmenter la valeur de votre service. Cette méthode d'exercices sur machines vous offre nombreuses possibilités pour:

- personnaliser les entrainements selon des niveaux précis de force, de stabilité et de souplesse.
- travailler les différents groupes musculaires simultanément et le Cardio en évitant l'impact sur les articulations.

3 JOURS DE FORMATION BEAUCOUP DE PRATIQUE 5 MASTERCLASS OUVERTES AU PUBLIC

On vous propose une formule intensive qui comprend une **VALIDATION DES ACQUIS** sur la révision des **FONDAMENTAUX DU PILATES MATWORK 1** en e-learning (7h) par QCM et 3 JOURS en PRESENTIEL (21h) pour toute votre équipe afin de découvrir tout l'Univers Reformer (les exercices Niveau 1, Niveau 2 mais aussi les exercices avec petit matériel comme les trampolines, les bâtons, les cerceaux).

La **CERTIFICATION D'EXPERTISE** des coachs fait partie de la formation.



AQUAPILATES

*Comment appliquer le Pilates aux cours Aquatiques ?
Comment utiliser les bienfaits de l'eau pour renforcer
le CORE et réduire les tensions ?*

Inspiré de l'aquagym, l'Aquapilates est la nouvelle tendance de cours aquatiques autour du renforcement musculaire profond. La formation permet la pratique et la compréhension des exercices en phase avec les principes de la méthode Pilates mais réadaptés au milieu aquatique, qui est le plus adapté pour certaines personnes en terme de facilitateur de mobilité.

**2 JOURS DE FORMATION
BEAUCOUP DE PRATIQUE
4 MASTERCLASS OUVERTES AU PUBLIC**

On vous propose une formule intensive qui comprend une **VALIDATION DES ACQUIS** sur la révision des **FONDAMENTAUX DU PILATES MATWORK 1** en e-learning (7h) par QCM et 2 JOURS en PRESENTIEL (14h) pour toute votre équipe.

La **CERTIFICATION D'EXPERTISE** des coaches fait partie de la formation.

PILATES THÉRAPIE ET SANTÉ

*Comment développer une clientèle Sport-Santé ?
Comment utiliser le Pilates et des exercices thérapeutiques
pour prendre en charge des limitations physiques?*

La Formation Pilates Thérapie et Santé est idéale pour adapter les cours de Pilates et développer des séances en PT ou en petits groupes pour un public différent (femmes enceintes, seniors, personnes ayant des limitations physiques au niveau de la cheville, du genou, de la hanche, du dos, des épaules, de la nuque, femmes en revalidation du cancer du sein).

**2 JOURS DE FORMATION
BEAUCOUP DE PRATIQUE
4 MASTERCLASS OUVERTES AU PUBLIC**

On vous propose une formule intensive qui comprend une **VALIDATION DES ACQUIS** sur la révision des **FONDAMENTAUX DU PILATES MATWORK 1** en e-learning (7h) par QCM et 2 JOURS en PRESENTIEL (14h) pour toute votre équipe.

La **CERTIFICATION D'EXPERTISE** des coachs fait partie de la formation.





PILATES & MORE



www.jobifit.com



+33 784 268 503



+32 495 387 554