

ST TROPEZ'S PREMIER PILATES ET GARUDA STUDIO



le
loft[®]
Pilates

FORMATIONS PILATES ///

/// FORMATION PILATES ///

INTRODUCTION

La formation Pilates est le fruit qui conjugue un savoir faire depuis les années 1900, plus d'un siècle d'enseignement de technique Pilates qui comprend un important répertoire comprenant des exercices d'origine et les exercices contemporains.

Notre formation Pilates est faite pour les passionnés et les professionnels qui recherchent une formation complète. Que vous soyez Kinésithérapeute, Coach personnel, Préparateur physique, Professeur de danse, Ostéopathe, Educateur sportif, vous trouverez dans cette formation un programme adapté à chacun de vos patients ou clients.

La formation complète s'achève après 300h de formation sur une durée maximum de 3 ans et 300h de pratique et d'observation conseillées. Elle commence avec le module fondamental qui évolue selon votre rythme vers des connaissances plus spécifiques. Vous payez les formations par module.

Pourquoi choisir Fit Studio ?

- L'école d'Eva Winkill , Fit Studio est une école renommée en France qui est connue pour sa rigueur et son professionnalisme également entourée d'une équipe de professeurs et de formateurs diplômés, compétents et expérimentés.
- Fit Studio vous organise des week-ends de pratique entre vos stages de formation pour enseigner, s'entraîner, résoudre des problèmes face à un certain type de clientèle et observer.
- Fit Studio vous apporte une méthode pédagogique pour développer votre méthode de travail face à votre public et de pouvoir vous y adapter et ainsi vous mener vers un niveau de maîtrise pour vous préparer à devenir un professeur de Pilates compétent.

Nous espérons vous voir très bientôt participer à l'une de nos formations qui se déroulent à Ramatuelle, à Paris mais aussi dans toute la France selon le nombre de participants et vous communiquer la joie de donner des cours de Pilates.

L'équipe d'Eva Winkill

Méthode de Joseph Pilates,



Né en Allemagne en Décembre 1883

Cette gymnastique allie un ensemble de principes et d'exercices ludiques, effectués à l'aide d'un équipement spécifique ou au sol, avec ou sans petit matériel. Cette méthode favorise le renforcement des muscles posturaux et à les utiliser correctement, aide au renforcement du centre « the power house of the body » comme disait J. Pilates avec la position neutre du bassin, mais également de mobiliser la colonne vertébrale et les différentes articulations.

Les principes importants de la méthode Pilates sont d'utiliser correctement le centre et la respiration, de contrôler les mouvements pour une bonne exécution des postures avec de la concentration et de la précision ce qui va permettre d'équilibrer les masses musculaires et muscles posturaux pour une liberté de mouvements sans contraintes, tout cela dans la fluidité et sans oublier la routine de l'entraînement.

Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien. La méthode Pilates peut être utilisée comme sport ou complément à une autre activité physique ou comme rééducation. De l'athlète au sédentaire désireux de retrouver la forme, tous peuvent profiter des bienfaits de l'entraînement Pilates.

PILATES avec FIT STUDIO

Eva Winskill directrice de Fit Studio a été formée à la méthode Pilates en 1993 à Londres avec Michael King, a suivi des cours de Bodycontrol pendant plusieurs années avec Alan Herdman à Londres et aussi avec Romana Kryzanowska à New York.

Notre formation est basée sur celle de Michael King, instructeur avec plus de 30 ans d'expérience dans le monde du Pilates et du Fitness.

Eva est responsable des formations Pilates en France depuis 2001 à la demande de Michael King. Elle ouvre son Studio Pilates à Ramatuelle en 2004 en collaboration avec trois professeurs et deux kinésithérapeutes.

A cette époque Michael King introduisait le programme d'entraînement Pilates dans l'industrie du Fitness via les clubs de remise en forme mais il se rendit compte de la nécessité de modifier le répertoire d'origine que Joseph Pilates avait créé, suite aux réactions des instructeurs et de leurs clients face aux 34 mouvements d'origine, en effet ceux-ci ne possédaient ni la force de gainage ni la flexibilité pour exécuter les mouvements en toute sécurité et avec efficacité.

Suite aux déséquilibres musculaires que certains sports et entraînements Fitness avaient provoqués à cause d'un travail trop global et superficiel, le répertoire d'origine devait être modifié pour que les instructeurs et leurs élèves puissent bénéficier de la technique Pilates et de l'amélioration de la posture et de la mobilité que la technique apporte.

La méthode Pilates avec Fit Studio repose sur les recherches du rôle que jouent les muscles posturaux profonds dans la stabilisation du rachis. Pourquoi il est important de stabiliser mais aussi de mobiliser certaines parties du corps. Fit Studio est toujours à la page des dernières évolutions de la méthode Pilates comme le travail sur les Fascias qui représentent un organe à part entière et remplissent de nombreuses fonctions dans le corps, ils jouent un rôle important dans la structure de maintien et une bonne structure redonne une transmission de l'énergie efficace pour des mouvements en toute liberté.



Avec plus de 30 ans d'expérience en Pilates, Fit Studio propose les formations sur Ramatuelle (83), Paris ou à Toulouse **MAXIMUM 6 personnes dans les formations** sauf Dos et Posture, Sénior Prenatal et Anatomie et Physiologie 15 personnes

Vous pouvez faire votre pratique et observation soit chez nous ou dans un Studio près de chez vous

Nous acceptons aussi ceux qui ont déjà une formation et qui veulent continuer à se former avec un ou plusieurs modules de leur choix.

VOUS QUI AVEZ DÉJÀ SUIVI UN MODULE ET VOULEZ REFAIRE LA MÊME VOUS AVEZ -50%

CERTIFICATION MATWORK : Total 122h plus les heures pratiques et observation conseillées de 200h

Qui inclut :

Fundamental et Petit Equipement	28h sur 4 jours
Répertoire d'Origine et One to One	28h sur 4 jours
Dos et Posture	14h sur 2 jours
Anatomie et Physiologie	14h sur 2 jours
2 week-end pratique, observation et enseignements	28h sur 4 jours
10h cours Privés sur les appareils	

PRIX : FORMATION MATWORK pendant 1 an 4 580€ - 20% = 3 664€

CERTIFICATION MASTER : Total 206h plus les heures pratiques et observation conseillées de 400h

Qui inclut :

Fundamental et Petit Equipement	28h sur 4 jours
Répertoire d'Origine et One to One	28h sur 4 jours
Dos et Posture	14h sur 2 jours
Anatomie et Physiologie	14h sur 2 jours
Reformer Cadillac 1	21h sur 3 jours
Reformer Cadillac 2 et Spine Corrector	21h sur 3 jours
Reformer Cadillac 3 et Wunda Chair	28h sur 4 jours
3 week-end pratique, observation et enseignements	42h sur 6 jours
10h cours Privés sur les appareils	

PRIX FORMATION MASTER pendant 1 an 7 960€ - 20% = 6 368€

PRIX Par Module :

Fundamental/Petit Equipement 1250€ ou 625€ Fundamental et 625€ Petit Equipement

Répertoire d'Origine/ One to One 1250€

Anatomie et Physiologie 290€

Dos et Posture 380€

Senior et Prénatal 190€ (pas obligatoire)

10h cours privés 650€

WEEK END Pratique et Observation 380€

Reformer/ Cadillac 1000€

Reformer / Cadillac 2 Spine Corrector 1000€

Reformer / Cadillac 3 Wunda Chair 1000€



MATWORK FUNDAMENTAL et PETIT EQUIPEMENT 28h sur 4 jours:

- 2 jours de 7h Pilates Fundamental
- 2 jours de 7h Pilates Petit Equipement : Swissball, Bosu, Cercle et Foamrollier
- Matériels d'Anatomie et Physiologie
- Manuel et Vidéo pour étudier
- Conseiller 60h de pratique
- Mouvement de base et le but
- La structure
- Apprentissage pour les débutants et un niveau mélangé
- Technique visuelle, la meilleure exécution des exercices
- Variation et modifications des exercices
- Echauffements et transitions
- Matériels pour étudier et pour noter
- Evaluation pratique
- Évaluation écrite
- Pratique





POSTURE et DOS 14h sur 2 jours

- Etude des différentes postures
- Les exercices spéciaux pour les postures différentes
- Les exercices spéciaux pour le dos
- Les exercices déconseillés pour le dos
- Les dernières recherches
- Matériels pour étudier et pour noter
- Pratique

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE 14h sur 2 jours

- Articulations et Os
- Muscles
- Cardiorespiratoire
- Fitness
- Pilates
- Pratique

REPERTOIRE D'ORIGINE ET ONE TO ONE 28h sur 4 jours:

- Matériels d'anatomie et physiologie
- Conseille 40h de pratique
- Les mouvements modifiés, adaptés et la progression
- Bilan – comment faire travailler une personne avec mes compétences ?
- Bilan et test de posture ; apprendre à regarder une posture et tests d'amplitude des mouvements
- Suite au bilan, comment faire des programmes individuels.
- Population spéciale ; senior, postnatal, réhabilitation.
- Communication, consignes verbales et visuelles.
- Technique de respiration, relaxation et d'apprentissage de la connaissance de son corps.
- Introduction au petit équipement ; ballons, dynabands, rings....
- Mouvement d'origine de Joseph Pilates
- La progression du débutant au confirmé
- La structure
- Apprentissage
- Technique visuelle, la meilleure exécution des exercices
- Variations et modifications des exercices
- Echauffements et transitions
- Matériels pour étudier et pour note
- Pratique
- Evaluation écrite

fit
STUDIO

le
loft
Pilates



REFORMER/CADILLAC Niveau 1 21h sur 3 jours

- Répertoire de Pilates Reformer 1
- Répertoire de Pilates Cadillac 1
- Mouvement de base et les buts
- Apprentissage pour les débutants, intermédiaires et confirmés
- Application
- Analyse des postures différentes
- Consignes visuelles et verbales pour une meilleure exécution
- Structure, variation et modifications pour toucher tous types de corps
- Révision et pratique
- Programme individuel, fiche de bilan et questionnaire type
- Matériels pour étudier et pour noter

REFORMER/CADILLAC Niveau 2 et SPINE CORRECTOR 21h sur 3 jours

- Mouvements Cadillac 2
- Mouvements Reformer 2 avec Jumping board
- Mouvements Spine Corrector
- Apprentissage pour les intermédiaires et confirmés
- Application
- Consignes visuelles et verbales pour une meilleure exécution
- Structure, variations et modifications pour toucher tous types de corps
- Révision et pratique
- Programme individuel, fiche de bilan
- Matériels pour étudier et pour noter

REFORMER/CADILLAC 3 et WUNDA CHAIR 28h sur 4 jours

- Répertoire de Reformer avancée
- Répertoire de Cadillac avancée
- Répertoire de Pilates Wunda Chair
- Pratiquer la technique de tout le Répertoire Reformer et Cadillac
- Apprentissage pour les débutants, intermédiaires et avancés
- Application
- Consignes visuelles et verbales pour une meilleure exécution
- Structure, variations et modifications pour toucher tous types de corps
- Révision et pratique
- Programme individuel, fiche de bilan
- Matériels pour étudier et pour noter



FORMATIONS EN PLUS (pas obligatoire)

SENIOR et PRENATAL 7h sur 1 jour

- Mouvements adaptés aux seniors
- Mouvements adaptés aux prégnants
- Apprentissage
- Structure
- Technique visuelle, la meilleure exécution des exercices
- Variations et modifications des exercices
- Echauffements et transitions
- Matériels pour étudier et pour noter
- Pratique

PRIX : 190€

GRAVITY Pilates® 7h sur 1 jour

- Un jour de formation
- Apprendre à utiliser le GTS® avec répertoire Matwork
- Apprendre à utiliser le GTS® avec répertoire Reformer
- Comment GRAVITY® peut aider à faire mieux les mouvements
- Comment GRAVITY® peut donner plus de challenge
- Cours type
- Introduction au GTS®
- Manuels Basic Pilates GRAVITY®, Pilates Reformat GRAVITY®

PRIX : 250€

FORMATION PRIVEE au Loft ou CHEZ VOUS

- Workshop et Atelier sur des sujets différents
- Cours de Matwork, Reformer, Cadillac, Barrel, Wunda Chair ou GRAVITY
- Personal Training avec Eva Winskill et Laura Urbaniak
- Formation Fundamental, Intermédiaire, Avancée, Petit Equipement, Reformer, Cadillac, One to One, Golf, Prénatal, Sénior.....
- Accès à la salle avec les équipements Reformer, Cadillac, GRAVITY....
- Observation des cours d'Eva, Laura et d'autres

Contactez Eva (06 08 71 72 81) - email : fitstudio@wanadoo.fr



PAIEMENT :

- Possibilité de payer en 4 à 10 fois. Contactez-nous.
- Si vous êtes professionnel, la convention peut être prise en charge par le 1% patronal auquel cotisent toutes les entreprises. Faites-en la demande auprès de votre employeur et prenez contact avec Fit Studio pour l'établissement d'une convention de formation.
- Pour avoir la réduction de -20% il faut nous donner toutes les dates durant l'année avec un chèque de caution de la totalité puis vous réglerez chaque module.

LE SIEGE / RAMATUELLE (presqu'île de St.Tropez)
Fit Studio, Le Loft Pilates, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
Tél : 06 08 71 72 81
Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net

PARIS :
WE PILATES à Neuilly

TOULOUSE ;
BODY PILATES



fit le **loft**®
STUDIO Pilates



FIT STUDIO - LE LOFT

162 rue du Colombier ■ 83350 Ramatuelle

T. +33(0)6 08 71 72 81 ■ Mail. fitstudio@wanadoo.fr ■ Site. www.fitstudio.net

