

**fit**  
STUDIO



# Centered

qualifications, courses  
and masters certificates

le **loft**  
Pilates

## ■ ■ INTRODUCTION

■ ■ Cette formation est le résultat de 25 ans d'expérience..



**Cette formation est le résultat d'expérience depuis 1983**, d'enseignement de la technique Pilates et de travail dans le monde du Fitness. Elle est mise en place suite à une grande demande de la méthode Pilates, qui est le meilleur moyen de prendre connaissance et conscience de son corps.

**La formation est complète après environ 500 heures d'entraînement** sur une durée maximum de 3 ans. Elle commence par un module Basic qui évolue au fur et à mesure selon votre rythme vers des connaissances plus spécifiques. Vous ne payez les formations que par modules.

**Il existe différentes méthodes de Pilates**, aussi est-il très difficile de savoir laquelle est la meilleure. Vous pouvez trouver des méthodes spécifiques au travail musculaire associant la force, d'autres plutôt axées sur la relaxation. Avec Fit Studio, nous vous proposons l'association du renforcement musculaire, de la mobilisation, et de la relaxation.

**Les instructeurs peuvent commencer à enseigner les cours de Pilates Matwork après avoir achevé la formation Matwork.** Nous vous conseillons de commencer à donner les cours tout de suite après la formation car l'expérience aide à l'apprentissage.

Il y a souvent des rappels d'anatomie et de physiologie et un bilan personnel à chaque module, cela contribue à vous donner confiance et à vous sécuriser tout au long de votre apprentissage.

Nous espérons vous voir très bientôt dans l'une de nos formations et ainsi connaître la joie de vous donner des cours de Pilates.

## ■ ■ MÉTHODE DE JOSEPH PILATES, ALLEMAND NÉ 1879

■ ■ Cette gymnastique est un ensemble de principes et d'exercices intelligents

**Cette gymnastique est un ensemble de principes et d'exercices intelligents**, effectués à l'aide d'un équipement spécifique ou au sol, qui favorise un travail sur les chaînes musculaires et non sur un muscle isolé.

**A travers une série d'exercices variés**, on apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature.

**C'est aussi une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles** : l'athlète apprend alors à isoler ses muscles pour les renforcer tout en les allongeant.

**L'objectif de la méthode Pilates est de créer un équilibre dans le corps** en se centrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du plan postérieur. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration ( continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement), constituent la base de la technique.

**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 comme complément à un autre exercice physique ou comme méthode de rééducation.**

De l'athlète de pointe au sédentaire désireux de retrouver la forme, tous peuvent profiter des bienfaits de l'entraînement Pilates.





## PILATES AVEC FIT STUDIO

Basé sur la formation Michael King



**Basé sur la formation Michael King, qui a plus de 30 ans d'expérience dans le monde du Pilates et « Fitness ».**

Eva Winskill, Directrice de Fit Studio a été formée en Pilates, en 1983 à Londres ( UK ) avec Michael King puis a suivi les cours pendant plusieurs années avec Alan Herdman et Bodycontrol à Londres et aussi avec Romana Kryzanowska à New York. Eva est responsable du Pilates Institute, Michael King en France depuis 2001. Elle a son propre Studio Pilates à Ramatuelle depuis 2004 où il y a trois professeurs diplômés avec deux kinésithérapeutes.

**La méthode du Pilates avec Fit Studio** repose sur les recherches du rôle que jouent les muscles posturaux profonds dans la stabilisation du rachis.

**En 1999**, des kinésithérapeutes du Queensland publient les résultats de leurs recherches sur la stabilisation des segments rachidiens.

**A cette époque, le Pilates Michael King**, introduisait leurs programmes d'entraînement dans l'industrie du fitness via les clubs de remise en forme. Il se rendait compte de la nécessité de modifier le répertoire d'origine que Joseph Pilates avait présenté grâce aux réactions des instructeurs et de leurs clients vis à vis des 34 mouvements d'origine qui étaient reconnus comme La Méthode dans le monde du Pilates.

**Il constatait que les instructeurs qui voulaient apprendre à enseigner la technique ne possédaient ni la force de gainage, ni la flexibilité pour exécuter les mouvements en toute sécurité et avec efficacité**, ceci parce qu'ils avaient uniquement entraînés pendant des années les muscles superficiels ou globaux pendant des séances de musculation ou des cours collectifs. Suite au déséquilibre musculaire que le sport ou l'entraînement fitness avait provoqué, le répertoire devait être modifié pour permettre aux participants de développer leur force de gainage et leur flexibilité. Seulement ainsi ils pouvaient bénéficier de la Technique Pilates et de l'amélioration de la posture et de la mobilité qu'elle apporte.

**Les recherches** dans le domaine de Therapeutic Exercise for Spinal Segmental Stabilisation in Low Back Pain (Richardson, Jull, Hodges and Hides 1999) (exercices thérapeutiques pour la stabilisation des segments rachidiens dans le cas de douleurs lombaires) ont inspiré la modification des 34 mouvements d'origine par le Pilates avec Fit Studio. De plus, la méthode modifiée s'appuie et est confirmée par les preuves de ces recherches.

## ■ ■ LES RECHERCHES

■ ■ Les kinésithérapeutes participant aux recherches

### Les kinésithérapeutes participant aux recherches

ont découvert que les muscles posturaux, notamment le Muscle Transverse de l'Abdomen (TA) et le Multifidus, cessent de fonctionner complètement chez les patients qui souffrent de douleurs lombaires (LBP). De plus, ces muscles ne récupèrent pas spontanément lorsque les douleurs disparaissent. Ceci entraîne une récurrence de douleurs lombaires (LBP). Les chercheurs ont découvert que, lorsque les patients travaillent avec un alignement neutre du bassin et avec une contraction légère du TA, les muscles posturaux récupèrent leur fonctionnement. La récurrence du LBP est même réduite de 80% à 30 % au bout de 3 ans.

### Ceci ne représente qu'un résumé simplifié de la recherche.

Vous pouvez trouver plus de détails dans leur livre publié par Churchill Livingston.

Les preuves de cette recherche ont une grande importance pour le Pilates avec Fit Studio. Elles ont permis de modifier les 34 mouvements d'origine au niveau efface qui permet à tous les participants du cours de solliciter les bons muscles dans l'ordre correct pour arriver à un entraînement efficace des muscles abdominaux profonds. La sollicitation correcte et à intensité légère des muscles du gainage permet aux participants d'arriver à une stabilisation des segments avant toute mobilisation. Cette méthode ou entraînement adopté par le Pilates avec Fit Studio est extrêmement efficace dans le sens où elle permet aux clients non sportifs d'améliorer la conscience de leur corps et de retrouver et d'améliorer leur stabilité scapulaire et pelvienne. A partir de là, les clients peuvent progresser vers des mouvements plus dynamiques et plus compliqués en toute sécurité.

### Grâce à ces principes,

la Méthode du Pilates avec Fit Studio a beaucoup progressé et a obtenu de très bons résultats dans le cadre de la formation des enseignants et au niveau de la réaction des clients par rapport à leur interprétation de la technique Pilates.

## ■ ■ FORMATEURS :: PRATIQUE :: CONSULTING

■ ■ Fit Studio travaille uniquement avec les formateurs qui ont plus de 10 ans d'expérience

### Formateurs :

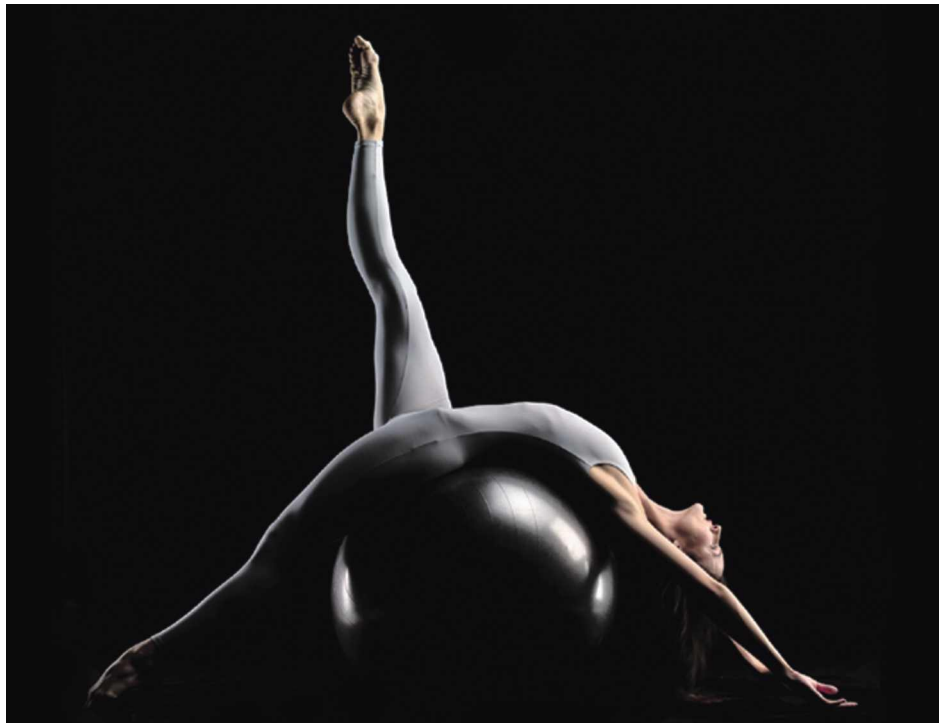
Fit Studio travaille uniquement avec les formateurs qui ont plus de 10 ans d'expérience de la méthode Pilates. Des formateurs mondialement reconnus interviennent régulièrement dans le cadre de certaines formations, ainsi que des kinésithérapeutes pour les formations plus spécifiques comme Dos, Posture, Genoux, Hanche, ...

### Pratique :

Fit Studio organise régulièrement des conventions et des semaines spécifiques pour ses élèves afin qu'ils puissent pratiquer la technique avec des professeurs différents. Les cours se font avec ou sans petit et grand matériel.

### Service Consulting :

Fit Studio peut vous aider à développer votre affaire, à choisir les matériels etc...



## ■ ■ STRUCTURE DIPLOME PILATES AVEC FIT STUDIO

■ ■ Diplôme MATWORK



le  
**loft**<sup>®</sup>  
Pilates

### LE LOFT Pilates DIPLOME MATWORK

Si vous faites la formation en 1 an vous avez -20% de réduction donc

■ Pilates Matwork Fundamental (Basic)	4 jours de 7h/28h	690€/552€
■ Pilates Anatomie et Physiologie	2 jours de 7h/14h	190€/152€
■ Pilates avec Petit Equipement	2 jours de 7h/14h	380€/304€
■ Pilates Posture et Dos	2 jours de 7h/14h	380€/304€
■ One to One	4 jours de 7h/28h	850€/690€
■ Pilates Matwork Répertoire d'origine	4 jours de 7h/28h	850€/690€
■ Cours Privé	4h	280€/224€

Total Diplôme Matwork : 18 jours / 130h.

Estimation pour les études et pratique minimum 240h

Total Prix 3 620€ Si vous faites la formation en un an vous avez -20% réduction donc  
**2 896€ DIPLOME MATWORK = -20%**



# STRUCTURE DIPLOME PILATES AVEC FIT STUDIO

Diplôme MASTER



le **loft**®  
Pilates

## LE LOFT Pilates DIPLOME MASTER

⌘ Pilates Matwork Fundamental (Basic)	4 jours de 7h/28h	690€/552€
⌘ Pilates Anatomie et Physiologie	2 jours de 7h/14h	190€/152€
⌘ Pilates avec Petit Equipement	2 jours de 7h/14h	380€/304€
⌘ Pilates Posture et Dos	2 jours de 7h/14h	380€/304€
⌘ One to One	4 jours de 7h/28h	850€/690€
⌘ Pilates Matwork Répertoire d'origine	4 jours de 7h/28h	850€/690€
⌘ Cours Privé	4h	280€/224€
⌘ Pilates Reformer 1	4 jours de 7h/28h	1000€/800€
⌘ Pilates Cadillac, Wunda Chair, Spine Corrector	4 jours de 7h/28h	1000€/800€
⌘ Pilates Reformer 2	4 jours de 7h/28h	1000€/800€

Total Diplôme Master : 30 jours / 214h.  
Estimation pour les études et pratique minimum 350h

Total Prix 6620 € Si vous faites la formation en un an vous avez -20% réduction donc  
**5296€ DIPLOME MASTER = -20%**







## CONTENU DE

Matwork - Petit équipement - Posture et dos

### MATWORK FUNDAMENTAL CERTIFICATION

- ⌘ 4 jours de 7h formation
- ⌘ 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
- ⌘ Variations et modifications des exercices
- ⌘ Echauffements et transitions
- ⌘ Matériels pour étudier et pour noter
- ⌘ Evaluation pratique
- ⌘ Évaluation écrite
- ⌘ Pratique



### PETIT EQUIPEMENT CERTIFICATION

- ⌘ 2 jours de 7h de formation
- ⌘ Pilates – Swissball
- ⌘ Pilates – Cercle
- ⌘ Pilates – Foamrollers
- ⌘ Pilates - Bosu
- ⌘ Apprentissage
- ⌘ Technique visuelle, la meilleure exécution des exercices
- ⌘ Variations et modifications des exercices
- ⌘ Echauffements et transitions
- ⌘ Matériels pour étudier et pour noter
- ⌘ Pratique





## CONTENU DE

Anatomie et physiologie - One to One - Senior et prénatal

### POSTURE et DOS CERTIFICATION

- ⚡ 2 jours de 7h de formation
- ⚡ 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 CERTIFICATION

- ⚡ 2 jours de 7h de formation
- ⚡ Articulations et Os
- ⚡ Muscles
- ⚡ Cardiorespiratoire
- ⚡ Fitness
- ⚡ Pilates
- ⚡ Pratique

### ONE TO ONE CERTIFICATION:

- ⚡ Quatre jours de 7h
- ⚡ Matériels d'anatomie et physiologie
- ⚡ Conseiller 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.
- ⚡ Cas particuliers : seniors et post-natales.
- ⚡ 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....
- ⚡ Matériels pour étudier et pour noter
- ⚡ Evaluation pratique.



## CONTENU DE

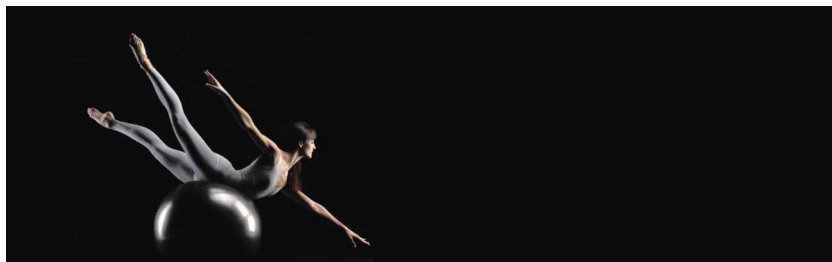
Repertoire d'origine - reformer 2

### REPertoire D'ORIGINE CERTIFICATION

- ⌘ 4 jours de 7h de formation
- ⌘ 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 noter
- ⌘ Pratique
- ⌘ Evaluation pratique
- ⌘ Evaluation écrite

### REFORMER 1 CERTIFICATION :

- ⌘ 4 jours de 7h de formation
- ⌘ Répertoire de Pilates Reformer 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, variations 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
- ⌘ Evaluation pratique
- ⌘ Evaluation écrite





## CONTENU DE

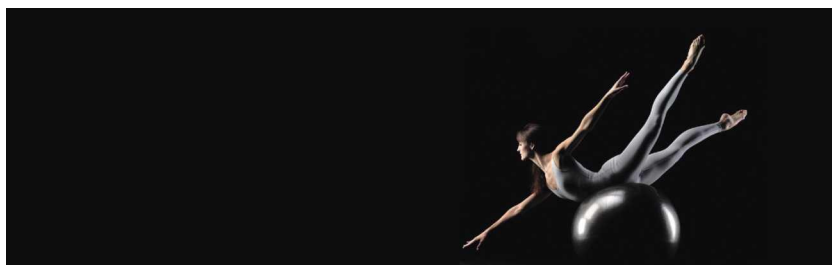
Cadillac - Wunda Chair - Spine Corrector - Reformer 2

### CADILLAC, WUNDA CHAIR et SPINE CORRECTOR CERTIFICATION

- ❖ 4 jours de 7h de formation
- ❖ Mouvements Cadillac
- ❖ Mouvements Wunda Chair
- ❖ Mouvements Spine Corrector
- ❖ Apprentissage pour les débutants, 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 2 CERTIFICATION

- ❖ 4 jours de 7h de formation
- ❖ Répertoire de Pilates 2 Reformer
- ❖ Mouvement de base et les buts
- ❖ 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





## FORMATION COMPLÉMENTAIRE

Pas obligatoire

### SENIOR et PRÉNATAL CERTIFICATION ..... PRIX : 190€

- ⌘ 1 jour de 8h de formation
- ⌘ Mouvements adaptés aux seniors
- ⌘ Mouvements adaptés aux femmes enceintes
- ⌘ Apprentissage
- ⌘ Structure
- ⌘ Technique visuelle, la meilleure exécution des exercices
- ⌘ Variations et modifications des exercices
- ⌘ Echauffements et transitions
- ⌘ Matériels pour étudier et pour noter
- ⌘ Pratique

### STUDIO ÉQUIPEMENT avec Michael KING (UK) ..... PRIX : 490€

- ⌘ 2 jours de 5h de formation
- ⌘ Révision des mouvements Reformer
- ⌘ Révision des mouvements Cadillac
- ⌘ Révision mouvements Wunda Chair et Spine Corrector
- ⌘ Apprentissage pour les débutants, intermédiaires et avancés
- ⌘ Applications
- ⌘ Consignes visuelles et verbales pour une meilleure exécution
- ⌘ Structures, variations et modifications pour toucher tous types de corps
- ⌘ Pratique

### SPIRALS avec Michael KING (UK) ..... PRIX : 250€

Le Spirals est un cours dynamique préchorégraphié. Le but est de sentir, faire des mouvements agréables qui sont dynamiques mais spécifiques dans les étirements.

Le cours se pratique debout et au sol. Un jour de formation. (Voir [www.spiralstheclass.com](http://www.spiralstheclass.com))

### CLASSIC PILATES avec Kathy COREY (USA) ..... PRIX : 490€

- ⌘ 2 jours de 7h de formation
- ⌘ Classic Programming de Matwork
- ⌘ Coreband
- ⌘ Asymmetrical and Rotational Patterns for the Reformer
- ⌘ Cadillac Challenge
- ⌘ Wunda Chair progression et choreography



## FORMATION COMPLÉMENTAIRE

Pas obligatoire

### WORKSHOP de STOTT Pilates avec Carita LESH (Suède)

#### GRAVITY Pilates® ..... PRIX : 250€

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

#### PILATES et GOLF ..... PRIX : 190€

**1 jour de formation** avec Nuala Coombs, Irlande, relative au Golf.

Cette journée vous aidera à :

- ✦ Interroger vos clients et à comprendre leurs buts
- ✦ Evaluer vos clients en leur proposant des mouvements pour améliorer leur jeu
- ✦ Comprendre la biomécanique du swing du golf
- ✦ Définir un programme pour des groupes qui assisteront au jeu des participants
- ✦ Définir un programme personnalisé qui abordera des questions personnelles.

#### PILATES ; Sacro-iliaque, Epaules, Nuque, Genoux et Chevilles ..... PRIX : 630€

**4 jours de formation** avec Sandra Noon, kinésithérapeute à Londres, UK.

Une formation pour avoir plus de connaissances sur ces articulations.

#### FORMATION PRIVEE CHEZ le Loft Pilates

- ✦ Workshop et Ateliers sur des sujets différents
- ✦ Cours de Matwork et GRAVITY®
- ✦ Personal Training avec Eva Winskill et Nuala Coombs
- ✦ Formation Fondamentale, 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, d'Isabelle et de Nuala

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



## FORMATION COMPLÉMENTAIRE

Pas obligatoire

### Comment devenir un grand professeur de Pilates !

Nuala Coombs vous apporte les conseils et vous guide aussi bien en formation groupée qu'en formation personnalisée. Les ateliers vous feront découvrir une multitude de moyens pour améliorer vos techniques et compétences.

- Formation personnelle

- 3 heures d'atelier

Au cours de cet atelier, nous définirons ensemble vos propres besoins. Ceux-ci devront être formulés une semaine avant votre arrivée, à Nuala.

- Un jour complet de cours de 10h00 à 17h00

Au cours de cette journée, vos souhaits seront mis en pratique et nous aborderons ensemble les sujets de votre choix.



Nuala vous apportera son aide en toute circonstance, sur la façon de monter votre affaire, sur la mise en place de programmes ou sur le travail de votre propre technique, et saura répondre à vos attentes.

Rendez vous et prix contactez Nuala :

***mail : [go2nuala@mac.com](mailto:go2nuala@mac.com)***

***tél : 06 73 99 37 85***

### 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 réglez chaque module.

# FT STUDIO

LE SIEGE / ST. TROPEZ

Fit Studio :: Le Loft :: Le Colombier :: 83 350 Ramatuelle  
Tél : 06 08 71 72 81 :: Fax : 04 94 43 80 33 :: Email : ftstudio@wanadoo.fr :: www.ftstudio.net



PARIS

Fitness First :: 17 avenue Dr. Arnold Netter :: 75 012 Paris  
Fitness First :: 71 Bd Saint Ermain :: 75 005 Paris

LYON

L'APPART OPERA :: 18 rue Joseph Serlin :: 69 002 Lyon

LIBOURNE (33)

ATELIER PILATES :: 19 rue Paul Bert :: 33 500 Libourne