

## Pilates Comprehensive Training

Kysko est le leader des cours de Pilates sur Reformer à Genève, et propose dès à présent des formations de Pilates pour toute personne désirant approfondir ses connaissances et sa pratique dans le Pilates.

Avec une équipe internationale qui a été formé tant avec l'approche Classique/traditionnel de Joseph Pilates qu'avec une vision plus contemporaine, nous avons créé une formation en 2 modules afin de répondre à la demande actuelle.

Après avoir suivi les 2 modules, vous serez apte à enseigner le Pilates a tous les clients en cours privés et collectifs. La formation inclus Pilates Mat et Apparatus.

Vous allez découvrir et approfondir vos connaissances en Pilates (mat, reformer, chair...) et en anatomie. Nous vous équiperons aussi afin de répondre au besoin de chaque client et d'adapter les exercices en fonction de leur corps et de leurs blessures.

Finalement nous vous enseignerons les techniques pour animer les cours privés et collectifs (expressions, vocabulaire, motivation clients, suivi clients, correction posturale...).

Enfin, à Kysko l'humain est au cœur de notre pratique, vous bénéficierez de l'expérience de nos professeurs et vous pourrez vous développer dans un environnement sain et bienveillant.

### **Enseignants :**

Melania McLaughlin & Laura Kosinski comme enseignants principaux, accompagné par Erica Cardenas, Kelly Perez & Melina De Lamarliere

### **Règles :**

Les formations sont enseignées en français et anglais, les documents seront partagés dans les 2 langues si nécessaire.

Si vous êtes absent pendant une séance de formation, le professeur décidera si vous pouvez continuer la formation et comment il est possible de rattraper.

Maximum 15 élèves par formation, nous nous réservons le droit de décaler les dates de formations si moins de 5 élèves inscrits à la session.

### **Annulation :**

- 100 % remboursé si annuler plus de 30 jours avant le 1er weekend de formation
- 50% remboursé si annuler moins de 30 jours avant et plus de 15 jours avant le 1er weekend de formation
- non remboursé si annulé moins e 15 jours avant le 1er weekend de formation ou pendant la formation

Pour vous inscrire, merci d'écrire à [info@kysko.com](mailto:info@kysko.com), nous organiserons un petit entretien pour comprendre vos motivations et si la formation correspond à vos attentes.

## Module 1

### Certificate of Completion Pilates Comprehensive Training

*Pour les personnes souhaitant approfondir leurs connaissances en Pilates*

Vous apprendrez

- les exercices traditionnels/classiques en Pilates sur le tapis et les différents appareils (reformer, chair, Cadillac....)
- les bases de l'anatomie, les principales blessures et les déviations structurelles les plus communes (scoliose, hernie, protrusion discale...)

#### Programme

- 5 weekends x 12 heures = 60 heures (6h Samedi, 6h Dimanche)
- Théorie + pratique personnelle (40 hrs)
- 10 heures d'observation
- 10 heures de cours privés + 30 heures de cours collectifs = 40 hrs
- Examen final (théorie + pratique)

**Total 150 hrs**

#### Dates :

Septembre 16 & 17 / Septembre 30 & Octobre 1st  
Octobre 14 & 15  
Novembre 4 & 5  
Décembre 2 & 3

#### Price

- 1150 chf (module 1)
- 1100 chf pour 10 cours privés
- 900 chf pour 30 cours collectifs

**3150 chf**

## Module 2

### Certificate of Completion Pilates Teacher Training

*Pour les personnes souhaitant devenir professeur de Pilates et enseigner*

Vous

- Enrichissez vos connaissances en **Pilates avec les différentes variations possibles et l'approche contemporaines**
- Apprenez à adapter les exercices pour les clients afin d'assurer une pratique sûre du Pilates en respectant leurs besoins et leurs blessures
- **Apprenez à animer un cours avec les techniques/phrases clés et les gestes pour corriger**

#### Programme

- 5 weekends x 12 heures = 60 heures (6h Samedi, 6h Dimanche)
- Théorie + pratique personnelle (20 hrs)
- 30 heures d'observation
- 10 heures de cours privés + 30 heures de cours collectifs = 40 hrs
- Examen final (théorie + pratique)

**Total 150 hrs**

#### Dates :

Janvier 13 & 14 / Janvier 27 & 28  
Février 10 & 11  
Mars 2 & 3 / Mars 16 & 17

#### Price

- 1150 chf (module 2)
- 1100 chf pour 10 cours privés
- 900 chf pour 30 cours collectifs

**3150 chf**