



2026

UN LIEU D'EXCEPTION
UNE FORMATION DE RÉFÉRENCE

1 400 heures sur Mat, Reformer, Cadillac, Chair, Ladder-Barrel, Spine corrector, Ped-o-pull et petits accessoires

5 niveaux :

- N-I (Basic)
- N-II (Débutant)
- N-III (Intermédiaire)
- N-IV (Avancé I)
- N-V (Avancé II)



Fondé en 2004, le Centre Pilates Nantes® est membre de la  (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates)

UNE ÉQUIPE DE FORMATEURS EXPÉRIMENTÉS ET PASSIONNÉS

UN CENTRE 100 % dédié à la méthode Pilates, au bien-être et à la santé

Des cours d'anatomie, de physiologie et de biomécanique animés par un formateur kiné/ostéopathe utilisant la méthode Pilates.

Des cours individuels, Duo, Trio ou Collectifs feront progresser votre pratique personnelle.
Des sessions de prises vidéo permettront de personnaliser votre pédagogie et votre pratique.
Un programme de formation équilibré entre heures de théorie, d'observation et de pratique.

Notre objectif : former des professeurs accomplis, épanouis et passionnés qui seront transmettre l'ensemble de la méthode Pilates.

PILATES NANTES

73 boulevard Gabriel Lauriol, 44300 Nantes - Tél. 02 40 20 38 24 - contact@pilatesnantes.com

Nr d'organisme de formation : 52440685544



UNE FORMATION POUR TOUS

Que vous soyez en reconversion professionnelle, coach sportif, professeur de danse, kinésithérapeute ou préparateur physique...

vous trouverez dans la méthode Pilates une nouvelle approche au service de vos élèves, de vos futurs élèves ou de vos patients.

Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter.

NOS OBJECTIFS DE FORMATION

Notre objectif est de vous transmettre la méthode Pilates par :

L'étude des principes fondamentaux de la méthode Pilates,
La maîtrise des compétences pour enseigner l'ensemble de la méthode Pilates,
La pratique pédagogie dès le N-I sur Mat, Reformer et Cadillac,
La maîtrise des solutions d'adaptation de la méthode aux différents publics,
Tout en vous donnant les clés pour aller plus loin dans votre pratique personnelle.

Lors de chaque niveau, vous apprendrez comment :

Appliquer les principes philosophiques et biomécaniques du Pilates,
Détailer les exercices en fonction de leurs objectifs,
Varier les exercices pour les adapter au mieux à vos élèves,
Maîtriser les techniques verbales et le vocabulaire imagé pour rendre vos cours efficaces et attrayants.

ÉVALUATIONS

**4 évaluations
N-I/II - N-III - N-IV - N-V**

Pédagogie > un cours Collectif et un cours Privé
Théorie
Pratique personnelle

Ces évaluations comprennent à chaque passage de niveau la théorie (4h), la pratique (1h) et la pédagogie(2h) sur Mat, Reformer, Cadillac.

Une étude de cas pour le niveau IV et un mémoire pour le niveau V.

CERTIFICATIONS

**2 certificats de formation
Certificat N-III**

Agrément possible à la FPMP

Certificat N-V

Valide la Formation Complète Pilates Nantes®

Les évaluations valident les acquis de compétences



LE CURSUS DE FORMATION

Prérequis avant la formation ➤ 50 heures (30 h Mat et 20 h Appareils Pilates) + test d'aptitude + lettre de motivation + entretien

Niveau	Séminaires/jours	Heures de formation		Heures personnelles*** durant chaque niveau	Heures personnelles entre les niveaux
N-I/II	7 Séminaires	160 h de formation		125 h personnelles entre les séminaires du N-I/II 50 h Training N-I/II 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	20 Jours de stage	95 h Théorie*/Pratique** 24 h Training 22 h Pédagogie 12 h Anatomie	Évaluation 1 h Training 2 h Pédagogie 4 h Théorie		
					145 h personnelles entre N-I/II et N-III 60 h Training N-III 60 h Pédagogie 25 h Observation
N-III	5 Séminaires	104 h de formation		125 h personnelles entre les séminaires du N-III 50 h Training N-III 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	13 Jours de stage	45 h Théorie/Pratique 22 h Training 20 h Pédagogie 10 h Anatomie	Évaluation 1 h Training 2 h Pédagogie 4 h Théorie		
Certificat N-III ➤ Total des heures de séminaire 264 heures ➤ Total 659 heures					145 h personnelles entre N-III et N-IV 60 h Training N-IV 60 h Pédagogie 25 h Observation
N-IV	6 Séminaires	104 h de formation		125 h personnelles entre les séminaires du N-IV 50 h Training N-IV 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	13 Jours de stage	45 h Théorie/Pratique 22 h Training 22 h Pédagogie 10 h Anatomie	Évaluation 1 h Training 2 h Pédagogie 2 h Etude de cas		
					145 h personnelles entre N-IV et N-V 60 h Training N-V 60 h Pédagogie 25 h Observation
N-V	6 Séminaires	104 h de formation		125 h personnelles entre les séminaires du N-V 50 h Training N-V 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	13 Jours de stage	45 h Théorie/Pratique 22 h Training 22 h Pédagogie 10 h Anatomie	Évaluation 1 h Training 2 h Pédagogie 2 h Mémoire		
Certificat formation complète ➤ Total des heures de séminaires 472 heures ➤ Total des heures personnelles* 935 heures ➤ Total 1 407 heures					

* Théorie: pédagogie, méthode, anatomie, atelier biographique

** Prise vidéo par niveau (pratique personnelle et pédagogie du stagiaire) avec analyse personnalisée.

*** Les heures personnelles sont réalisées en dehors des séminaires et ne sont pas comprises dans le tarif de la formation

DATES DES SÉMINAIRES

	N-I/II		N-III	
Séminaires *	1 ^{er} séminaire (6 jours)	17 au 22/10/2026	1 ^{er} séminaire (5 jours)	11 au 15/08/2027
	2 ^{ème} séminaire (3 jours)	07 au 09/11/2026	2 ^{ème} séminaire (2 jours)	04 au 05/09/2027
	3 ^{ème} séminaire (2 jours)	05 au 06/12/2026	3 ^{ème} séminaire (2 jours)	02 au 03/10/2027
	4 ^{ème} séminaire (1 jour)	le 20/12/2026	4 ^{ème} séminaire (2 jours)	30 au 31/10/2027
	5 ^{ème} séminaire (2 jours)	09 au 10/01/2027	5 ^{ème} séminaire (2 jours)	27 au 28/11/2027**
	6 ^{ème} séminaire (2 jours)	30 au 31/01/2027		
	7 ^{ème} séminaire (4 jours)	26 au 28/02/2027**		

	N-IV		N-V	
Séminaires *	Mars 2028 > Juillet 2028		Octobre 2028 > Février 2029	

* Les dates des séminaires sont susceptibles d'être modifiées en fonction des besoins de la formation

** Évaluations

TARIFS

(TTC, TVA non applicable)

Modules	Niveau I/II	Niveau III	Niveau IV	Niveau V
	3 050 € TTC	2 900 € TTC	2 900 € TTC	2 900 € TTC
	si auto-financement	si auto-financement	si auto-financement	si auto-financement
	3 840 € TTC	3 432 € TTC	3 432 € TTC	3 3432 € TTC
	si dossier de demande de financement	si dossier de demande de financement	si dossier de demande de financement	si dossier de demande de financement
	+ 500 €	+ 500 €	+ 500 €	+ 500 €
	(frais d'inscription)*	(frais d'inscription)*	(frais d'inscription)*	(frais d'inscription)*

*Les frais d'inscription sont à la charge du candidat. Ceux-ci sont en sus du tarif de la formation et sont non remboursables en cas de désistement du candidat. Ils garantissent votre place à la session choisie.