



Formation Cristiane Domenici Pilates 2025/2026

Conditions d'admission

- 50 heures préalables (30h en cours collectifs Mat et appareils, 20h en cours privés)
- Test d'aptitude
- Entretien de sélection

Programme de formation

Niveau Débutant

- *Total : 108 heures de séminaire et tutorat*
- Théorie/Pratique : 49 heures
- Training (pratique) : 11 heures
- Pédagogie (enseignement) : 12 heures
- Anatomie : 24 heures
- Tutorat : 5 heures en présence et 2h de tutorat pédagogique en visioconférence

- *Heures personnelles (en dehors des séminaires et tutorat) : 141 heures*
- 16 tests écrits
- 50 heures de Training pratique
- 50 heures de pédagogie (enseignement)
- 25 heures d'observation

Évaluation : 1h

Training : 2h

Pédagogie : 2h

- **Heures personnelles entre le Niveau Débutant et le Niveau Intermédiaire : 52 heures**
- **15 heures de Training (pratique) niveau Intermédiaire**
- **12 heures de pédagogie niveau Débutant**
- **25 heures d'observation niveau Intermédiaire**

Niveau Intermédiaire

- *Total : 68 heures de séminaire et tutorat*
- Théorie/Pratique : 36 heures
- Training (pratique) : 7 heures
- Pédagogie (enseignement) : 8 heures
- Anatomie : 5 heures
- Tutorat : 5 heures en présence et 2h de tutorat pédagogique en visioconférence

- *Heures personnelles (en dehors des séminaires et tutorat) : 143 heures*
- 18 tests écrits
- 50 heures de Training pratique
- 50 heures de pédagogie (enseignement)
- 25 heures d'observation

Évaluation : 1h

Training : 2h

Pédagogie : 2h

- **Heures personnelles entre le Niveau Intermédiaire et le Niveau Avancé : 52 heures**
- **15 heures de Training (pratique) niveau Avancé**
- **12 heures de pédagogie niveau Intermédiaire**
- **25 heures d'observation niveau Avancé**



Formation Cristiane Domenici Pilates 2025/2026

Niveau Avancé

- Total : 78 heures de séminaire et tutorat
- Théorie/Pratique : 46 heures
- Training (pratique) : 10 heures
- Pédagogie (enseignement) : 10 heures
- Anatomie : 5 heures
- Tutorat : 5 heures en présence et 2h de tutorat pédagogique en visioconférence

- Heures personnelles (en dehors des séminaires et tutorat) : 136 heures
- 11 tests écrits
- 50 heures de Training pratique
- 50 heures de pédagogie (enseignement)
- 25 heures d'observation

Examen final

- Évaluation finale :
1 heure pour le test écrit,
1 heure de pratique,
2 heures d'enseignement de niveau avancé
2 heures d'étude de cas.

Total de la formation : 794 heures

Les heures personnelles entre les modules sont effectuées en dehors des séminaires et ne sont pas incluses dans le tarif de la formation.

Mise à jour le 6/03/2025