KYSKO

FORMATION PILATES

REFORMER · MAT · TOWER



TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR →

APPRENDRE. ENSEIGNER. INSPIRER.

COMMENCEZ VOTRE AVENTURE AVEC KYSKO.







Vous êtes passionné(e) par le Pilates et souhaitez partager cette pratique avec d'autres ?

Le programme de formation Pilates de Kysko vous accompagne pour devenir un instructeur qualifié, capable de guider et soutenir vos élèves. Basés à Genève, nous proposons une approche rigoureuse et complète pour former des professionnels compétents en Pilates Reformer.

Chez Kysko, nous croyons en la possibilité de transformer votre passion pour le Pilates en une **carrière enrichissante.** Notre programme de formation, animé par des **enseignants internationaux formés aux méthodes classique et contemporaine**, est conçu pour répondre aux besoins actuels de la communauté Pilates. Notre première promotion d'instructeurs a déjà trouvé des **opportunités professionnelles** et reçu d'**excellents retours de leurs clients.**

À l'issue de la formation, vous disposerez des connaissances et compétences nécessaires pour **enseigner le Pilates à tous les niveaux**, en accompagnant vos élèves dans l'amélioration de leur bien-être et l'atteinte de leurs objectifs physiques. De la maîtrise des **techniques du Pilates** à la compréhension des **fondamentaux de l'anatomie** et des adaptations pour les **limitations ou blessures courantes**, notre programme couvre tous les aspects essentiels pour un enseignement efficace. Que ce soit pour des cours particuliers ou des sessions collectives dynamiques, vous apprendrez des techniques précieuses pour guider, corriger et motiver vos élèves.

Mais Kysko, ce n'est pas seulement une formation : c'est une **communauté de soutien**, animée par la passion du Pilates et l'envie de progresser personnellement. **Notre devise, "être inspiré pour inspirer"**, reflète notre philosophie : permettre à chacun de créer un impact positif dans la vie des autres. Nous mettons un point d'honneur à offrir un **environnement sûr et stimulant**, où vous pouvez **développer vos compétences et évoluer professionnellement.**





Vous êtes dynamique, curieux(se) et ouvert(e) d'esprit ? Vous aimez le Pilates et souhaitez accompagner les autres dans l'amélioration de leur bien-être ? Le programme de formation d'instructeurs Pilates de Kysko est conçu pour vous. **Rejoignez une équipe de professionnels passionnés dans un environnement soutenant et stimulant,** où chaque étape de votre apprentissage se fait avec sérieux et convivialité.

Grâce à la Formation Complète en Pilates Kysko, **transformez votre passion en une carrière concrète** et développez les compétences pour guider vos futurs élèves vers **une pratique sûre et efficace.**

NOS INSTRUCTEURS



Lalia

Elle pratique et enseigne le Pilates depuis 3 ans. Passionnée par le mouvement depuis son plus jeune âge, elle a commencé par les arts du cirque et a développé un vif intérêt pour le corps humain. Depuis, elle a suivi de nombreuses formations à l'international et participé à des conventions mondiales pour approfondir son expertise.



Kelly

Instructrice certifiée en Pilates selon la méthode Romana et éducatrice sportive diplômée d'État, elle est passionnée par le Pilates classique, la précision et le mouvement conscient. Forte de son amour du sport depuis toujours et de ses expériences internationales, elle aide ses élèves à développer force, souplesse et conscience corporelle.



Alisa

Instructrice certifiée en Pilates et ancienne danseuse, elle propose également des cours de pole dance et de cerceau aérien. Elle accompagne ses élèves avec une approche mêlant technique, inventivité et fluidité, favorisant le développement de leur force, mobilité et conscience du corps.

NOS INSTRUCTEURS



Randa

Titulaire d'une licence en Sciences du sport et formée au Pilates (Mat et Reformer) après un riche parcours en athlétisme et en yoga, elle allie rigueur scientifique et mouvement conscient. Passionnée par l'anatomie fonctionnelle, elle accompagne ses élèves avec une approche précise et pédagogique, visant à optimiser le fonctionnement du corps et à améliorer durablement leur bien-être au quotidien.



Amalia

Ancienne athlète professionnelle, championne d'Europe de gymnastique aérobic et médaillée de bronze aux Championnats du monde, elle possède plus de huit ans d'expérience dans l'enseignement du mouvement. Instructrice certifiée en Pilates, yoga et entraînement fonctionnel, elle transmet une approche alliant précision technique, conscience corporelle et qualité du mouvement.



Mathilde

Certifiée en Pilates et en Lagree, elle évolue depuis près de dix ans dans le monde du fitness et du mouvement. Alliant expertise scientifique et approche humaine pour accompagner chacun vers un mouvement plus conscient et une meilleure connaissance de son corps, elle a à cœur de transmettre ses connaissances, de créer des espaces inclusifs et d'inspirer les futurs instructeurs à enseigner avec confiance, curiosité et passion.

APERÇU DE LA FORMATION

Vous apprendrez à :

- Maîtriser les exercices du répertoire **Pilates traditionnel et contemporain**, sur tapis et appareils, y compris leurs progressions et variations.
- Comprendre **les fondamentaux de l'anatomie** et savoir **adapter les exercices** aux **blessures ou limitations physiques** les plus courantes.
- Savoir **modifier et adapter les exercices** en fonction des besoins spécifiques de chaque élève.
- Pratiquer **les techniques d'enseignement et le guidage** pour accompagner efficacement vos clients.

PROGRAMME

- **Six week-ends** d'apprentissage encadrés (le samedi et dimanche de 13h à 19h) → **72 heures**
- **Pratique personnelle** incluant :

1. **Observation de cours** → **20 heures**
2. **Cours privés** → **10 heures**
3. **E-learning :** biomécanique, anatomie fonctionnelle, histoire du Pilates, posture du professeur, populations spécifiques (seniors, pré- & post-natal, etc.) et réglages Reformer/Tower → **7 heures**
4. **Cours collectifs** dans nos studios → **30 heures**

- Accès au studio pour pouvoir **pratiquer en autonomie** → **54 heures**
- Pratique de l'enseignement : **entraînement à l'enseignement** en petits groupes → **8 heures**
- **Examen final** : théorique et pratique

TOTAL : 200 HEURES



DATES - 2027

GENÈVE

VOLÉE 1 (EN FRANÇAIS)

- Weekend 1 : **16-17 Janvier**
- Weekend 2 : **30-31 Janvier**
- Weekend 3 : **27-28 Février**
- Weekend 4 : **13-14 Mars**
- Weekend 5 : **17-18 Avril**
- Weekend 6 : **22-23 Mai**

VOLÉE 2 (EN ANGLAIS)

- Weekend 1 : **23-24 Janvier**
- Weekend 2 : **6-7 Février**
- Weekend 3 : **6-7 Mars**
- Weekend 4 : **20-21 Mars**
- Weekend 5 : **24-25 Avril**
- Weekend 6 : **29-30 Mai**

LAUSANNE

VOLÉE 1 (FORMATION DONNÉE EN FRANÇAIS ET ANGLAIS)*

- Weekend 1 : **16–17 Janvier**
- Weekend 2 : **30–31 Janvier**
- Weekend 3 : **20–21 Février**
- Weekend 4 : **13–14 Mars**
- Weekend 5 : **17–18 Avril**
- Weekend 6 : **1–2 Mai**

**Une compréhension des deux langues est un vrai atout pour profiter pleinement de l'enseignement.*

BULLE

Écrivez-nous à l'adresse **info@kysko.com** pour connaître les dates disponibles.

CONDITIONS D'ADMISSION

- **Remplir le formulaire d'inscription correspondant à la volée choisie :**
  > Genève – Volée 1
  > Genève – Volée 2
  > Lausanne

⚠️ *Le formulaire détermine la volée à laquelle vous postulez : merci de choisir celui qui correspond aux dates qui vous conviennent, et non à votre langue préférée.*

- Avoir pratiqué au minimum 20 heures de Reformer ou Mat avant le début de la formation

- Une fois le formulaire complété, envoyer un e-mail à academy@kysko.com avec :
  > un justificatif attestant d'au moins 20 heures de pratique en Reformer ou Mat
  > vos disponibilités pour planifier un entretien individuel avec la manager de la Kysko Academy

- Une fois votre admission confirmée, effectuer 3 cours privés avant le début de la formation (inclus dans le pack Kysko)

TARIF

- Formation complète : **1,900 CHF**
- Cours privés (10 sessions): **1,100 CHF**
- Cours collectifs (30 sessions): **900 CHF**

TOTAL : 3,900 CHF

Kysko est **certifié QualiCert**. Votre formation peut être **partiellement prise en charge par votre assurance**. Retrouvez toutes les informations et téléchargez les formulaires de remboursement ici.



RÈGLES

Les modules sont **enseignés en français et en anglais**, et le matériel sera également fourni dans les deux langues. **En cas d'absence** à un week-end de formation, le formateur décidera si vous pouvez poursuivre la formation. **Maximum de 10 étudiants** par session. Nous nous réservons le droit de reporter une session si moins de 5 participants s'inscrivent.



POLITIQUE D'ANNULATION

- **Remboursement à 100%** si l'annulation intervient **plus de 30 jours avant** le premier weekend de formation.
- **Remboursement à 50%** si l'annulation intervient **entre 14 et 30 jours avant** le premier weekend de formation.
- **Pas de remboursement** si l'annulation intervient **moins de 14 jours avant** le premier weekend de formation ou **pendant le module**.

INSCRIPTION & PAIEMENT

Toutes les inscriptions et paiements se font facilement **via l'application Kysko.**

TÉLÉCHARGEZ-LA ICI

KYSKO

WE'RE ALL KYSKO

MOVE, SMILE AND LIVE FULLY

GENEVA · LAUSANNE · VEVEY

---

www.kysko.com

kysko.studios

academy@kysko.com