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.

Erica

Erica est une instructrice certifiée en Pilates classique avec plus de 600 heures de formation. Ancienne athlète de compétition, elle allie précision, créativité et une profonde compréhension du mouvement dans chacune de ses séances.

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.

NOS INSTRUCTEURS

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.

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.

June

Professeure certifiée en Pilates et Yoga depuis 2017, elle propose une approche fonctionnelle et holistique axée sur la résilience et le mieux-être. Spécialisée dans la gestion des blessures et la régulation du système nerveux, elle accompagne ses élèves vers plus de force, de mobilité et de confiance corporelle, grâce à une pédagogie personnalisée qui respecte l'unicité de chaque corps.

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. **Workshop biomécanique** → **3 heures**
4. **Cours collectifs** dans nos studios → **30 heures**

- Accès au studio pour pouvoir **pratiquer en autonomie** → **57 heures**
- Pratique de l'enseignement : **entraînement à l'enseignement** en petits groupes → **8 heures**
- **Examen final** : théorique et pratique

TOTAL : 200 HEURES

CONDITIONS D'ADMISSION

- Remplir le formulaire d'inscription :
- Genève (Français)
- Genève (Anglais)
- Lausanne (Français / Anglais)
- Avoir pratiqué minimum 20 heures de Reformer 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
- Effectuer 3 cours privés avant le début de la formation (cours inclus dans le pack Kysko)

DATES - 2026

GENÈVE

VOLÉE 1

- Weekend 1 : **29-30 Août**
- Weekend 2 : **19-20 Septembre**
- Weekend 3 : **3-4 Octobre**
- Weekend 4 : **7-8 Novembre**
- Weekend 5 : **21-22 Novembre**
- Weekend 6 : **5-6 Décembre**

VOLÉE 2

- Weekend 1 : **5-6 Septembre**
- Weekend 2 : **26-27 Septembre**
- Weekend 3 : **10-11 Octobre**
- Weekend 4 : **14-15 Novembre**
- Weekend 5 : **28-29 Novembre**
- Weekend 6 : **12-13 Décembre**

LAUSANNE

VOLÉE 1

- Weekend 1 : **5-6 Septembre**
- Weekend 2 : **26-27 Septembre**
- Weekend 3 : **10-11 Octobre**
- Weekend 4 : **14-15 Novembre**
- Weekend 5 : **28-29 Novembre**
- Weekend 6 : **12-13 Décembre**

VOLÉE 2

- 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**

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.

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