



N4ou
studio pilates & yoga



FORMATION

Devenir professeur de pilates

2025 / 2026

Notre formation de Pilates est un programme unique reconnu par la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP) qui vous donnera toutes les clés pour maîtriser l'ensemble des techniques du Pilates, du sol et des machines classiques. Cette formation, conçue pour les passionnés souhaitant devenir des professionnels compétents et complets, vous accompagnera dans un parcours riche et varié à taille humaine, mêlant théorie et pratique pour un apprentissage en profondeur.

Nos formations

GLOBALE

Machines + Mat + petit matériel et swissball

Formation de 710h
Octobre 2025 - Octobre 2026

Cette formation globale vous permettra de comprendre en détail les fondements du système pilates, de progresser du débutant vers l'avancé de manière personnalisée et de devenir un enseignant capable de guider ses élèves vers une meilleure conscience corporelle et une maîtrise technique.

Pendant 1 an d'apprentissage intensif vous explorerez l'intégralité de l'univers du Pilates traditionnel.

- ✓ Les machines pilates classique:
- ✓ Pilates au sol (Mat)
- ✓ Petit matériel & swissball sur tapis



Nos formations

MAT

Au sol + petit matériel et swissball

Formation de 250h
Octobre 2025 à Mars 2026

Sur une durée de 6 mois, cette formation de Pilates au sol, ou Mat Pilates, vous permet de comprendre en profondeur chaque exercice, tel que Joseph Pilates l'a conçu. Notre approche met l'accent sur les bases essentielles, pour développer force, flexibilité et contrôle du corps sans recours aux machines.

Ce que vous apprendrez :

- ✓ Les exercices classiques au sol
- ✓ Les principes du Pilates
- ✓ Approfondissement et variations



Nos formations



Petit matériel sur mat et swissball

Formation de 8h

Le 26 juin 2026

Destinée aux professeurs de Pilates déjà formés, cette formation intensive d'une journée vous permet d'intégrer de nouveaux outils dans vos séances, en maîtrisant l'utilisation du petit matériel et du SwissBall. Basée sur les exercices classiques de Joseph Pilates, cette formation vous invite à explorer l'essence du Pilates traditionnel, tout en vous ouvrant vers des variations contemporaines pour enrichir vos séances.

Au cours de cette journée, vous découvrirez comment utiliser un large éventail d'accessoires pour diversifier et intensifier les exercices, offrant des séances stimulantes et complètes à vos élèves.

Les outils que vous maîtriserez :

- ✓ Foam Roller
- ✓ Élastique
- ✓ Softball et SwissBall
- ✓ SpineFitter
- ✓ Magic Circle
- ✓ Poids

Les étapes de la formation

1. La séance d'évaluation (1h30)
2. Accomplissement des pré-requis : Mise à niveau pour l'entrée en formation. (Un minimum de 50h est demandé). En fonction du niveau de la personne, il se peut qu'il y ait un ajustement du nombre d'heures de pré-requis.
3. Stage de formation « Débutant »
4. La formation « Débutant » (révision, pratique personnelle, pratique supervisée, pratique de l'enseignement, observation)
5. Examen « Débutant »
6. Stage de formation « Intermédiaire »
7. La formation « Intermédiaire » (révision, pratique personnelle, pratique supervisée, pratique de l'enseignement, observation)
8. Examen « Intermédiaire »
9. Stage de formation « Avancé »
10. Formation « Avancé » (révision, pratique personnelle, pratique supervisée, pratique de l'enseignement, observation)
11. Examen « Avancé » : Epreuve finale de certification en présence d'un jury de la fédération de pilates.
12. La réussite au 3ème examen « avancé » donne l'obtention au certificat de professeur de pilates

	GLOBALE	MAT
	710	250
Stages / anatomie / connaissance technique du matériel	170	74
Observation	130	23
Pratique personnelle	255	40
Pratique personnelle supervisée	40	30
Pratique de l'enseignement	100	80
Durée	1 an	6 mois
Pré requis minimum	50h	50h

planning* 2025/2026

GLOBALE

Débutant : de Octobre à Décembre 25
Intermédiaire : de Janvier à Juin 26
Avancé : de Juin à Octobre 26

MAT

Débutant : Octobre 2025
Intermédiaire : de Novembre 2025 à Janvier 2026
Avancé : de Janvier à Mars 2026

* Le planning est susceptible d'évoluer en fonction de l'avancée de la formation

MAT

	DATE	JOUR	H	STAGE
octobre	07/10/2025	Mardi 14h -17h	3	Stage débutant
octobre	09/10/2025	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
octobre	21/10/2025	Mardi 14h -17h	3	Révision débutant
octobre	23/10/2025	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
novembre	06/11/2025	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
novembre	27/11/2025	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
décembre	12/12/2025	Vendredi 14h -17h	3	Examen Débutant Mat
janvier	08/01/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
janvier	09/01/2026	Vendredi 10h -13h	3	Stage intermédiaire 1/2
janvier	15/01/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
janvier	16/01/2026	Vendredi 14h -17h	3	Stage intermédiaire 2/2
janvier	17/01/2026	Samedi 14h -18h	3	Pathologies
janvier	22/01/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
février	12/02/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
février	13/02/2026	Vendredi 10h -13h	3	Stage mat avancé
février	15/02/2026	Dimanche 14h -18h	4	Examen intermédiaire Mat
février	19/02/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
février	20/02/2026	Vendredi 14h -17h	3	Révision mat avancé
mars	05/03/2026	Jeudi 14h -16	2	Révision mat avancé
mars	12/03/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
mars	19/03/2026	Jeudi 14h -17h	2	Pré exam mat
mars	(27/03/2026)	Vendredi 14h -18h	4	Examen Avancé Mat
Juin	26/06/2026	Vendredi 10h - 19h	8	Stage petit matériel

GLOBAL

	DATE	JOUR	Heures	STAGE
octobre	07/10/2025	Mardi 14h -17h	3	Stage débutant
octobre	09/10/2025	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
octobre	10/10/2025	Vendredi 10h - 13h	3	Stage débutant
octobre	10/10/2025	Vendredi 14h - 18h	4	Stage débutant
octobre	11/10/2025	Samedi 14h -18h	4	Stage débutant
octobre	21/10/2025	Mardi 14h -17h	3	Révision débutant
octobre	23/10/2025	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
novembre	06/11/2025	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
novembre	21/11/2025	Vendredi 14h - 18h	4	Révision débutant
novembre	22/11/2025	Samedi 14h -18h	4	Révision débutant
novembre	27/11/2025	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
décembre	12/12/2025	Vendredi 14h -17h	3	Examen Débutant Mat
décembre	13/12/2025	Samedi 14h -18h	6	Examen Débutant Sytème
janvier	07/01/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
janvier	08/01/2026	Vendredi 14h -18h	4	Stage intermédiaire 1/2
janvier	09/01/2026	Samedi 14h -18h	4	Stage intermédiaire 1/2
janvier	15/01/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
janvier	22/01/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
janvier	30/01/2026	Vendredi 14h -18h	4	Révision intermédiaire 1/2
janvier	31/01/2026	Samedi 14h -18h	4	Révision intermédiaire 1/2
février	12/02/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
février	13/02/2026	Vendredi 14h -18h	4	Stage intermédiaire 2/2
février	14/02/2026	Samedi 14h -18h	4	Stage intermédiaire 2/2
février	19/02/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
mars	12/03/2026	Jeudi 14h -17h	3	Anatomie
mars	13/03/2026	Vendredi 14h -18h	4	Révision intermédiaire
mars	14/03/2026	Samedi 14h -18h	4	Révision intermédiaire
avril	04/04/2026	Samedi 14h -18h	3	Pathologies
avril	09/04/2026	Jeudi 14h -17h	3	Révision système
avril	16/04/2026	Jeudi 14h -17h	3	Révision système
mai	22/05/2026	Vendredi 14h -18h	4	Révision système
mai	23/05/2026	Samedi 14h -18h	4	Révision système
juin	04/06/2026	Vendredi 14h -18h	4	Examen intermédiaire Mat
juin	05/06/2026	Samedi 14h -18h	6	Examen intermédiaire système
juin	12/06/2026	Vendredi 14h -18h	4	Stage mat avancé
juin	13/06/2026	Samedi 14h -18h	4	Stage avancé
juin	18/06/2026	Jeudi 14h -17h	3	Révision avancé
juin	19/06/2026	Vendredi 14h -18h	4	Stage avancé
juin	20/06/2026	Samedi 14h -18h	4	Stage avancé
juin	25/06/2026	Jeudi 14h -17h	3	Révision avancé
Juin	26/06/2026	Vendredi 10h - 19h	8	Stage petit matériel
juillet	04/07/2026	Samedi 14h -18h	4	Stage avancé
juillet	10/07/2026	Vendredi 14h -18h	4	Révision avancé
juillet	11/07/2026	Samedi 14h -18h	4	Révision avancé
septembre	11/09/2026	Vendredi 14h - 18h	4	Petit matériel du système
septembre	25/09/2026	Vendredi 14h -18h	4	Pré Examen final
septembre	26/09/2026	Samedi 14h -18h	4	Pré Examen final
octobre		Dimanche 10h - 19h	8	Examen final

Entrée en formation

Pour intégrer notre formation de pilates, il est impératif de valider **50h de pré requis** nécessaires pour garantir un apprentissage optimal et structuré. Prévoyez plusieurs mois de pré requis avant le début de la formation. N'hésitez à nous contacter pour être conseillé.

Coût de la formation:

Globale 8200€ HT

Mat 3000€ HT

Petit matériel 600€ HT

Le studio Nyou est un organisme de formation non assujetti à la TVA pour ses activités de formation – Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941274294 auprès du préfet de région d'Île-de-France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Directrice de formation : Marie-Agnès Priso

formation@nyoustudio.com

06 27 38 32 64

Principaux organismes de financement

La formation de professeur de pilates est certifiée Qualiopi permettant une prise en charge par un organisme extérieur. En cas de prise en charge extérieure des frais additionnels sont à rajouter (500€ pour la formation globale, 200€ pour la formation mat, 100€ pour la formation petit matériel)

FIFPL
OPCO EP
CPF*
Agefice

*Le CPF ne finance pas pour l'instant les formation Pilates