



ZENBOX © | 2026

PILATES TONIQUE AVEC ACCESSOIRES

zenbox 

PILATES TONIQUE avec ACCESSOIRES

FORMATION EXPRESS

14 HEURES



DESCRIPTIF

Réinventez vos cours de Pilates avec énergie, variété et intensité !

Vous êtes coach sportif, kinésithérapeute ou instructeur Pilates et souhaitez dynamiser vos séances au sol ?

La formation Pilates Tonique avec Accessoires est faite pour vous !

Ce module innovant associe la précision et la conscience corporelle du Pilates traditionnel à des exercices fonctionnels toniques pour un travail complet, stimulant et moderne.

Grâce à l'utilisation de petits matériels : **bande élastique, cerceau, medicine ball, kettlebells, TRX, Bosu, roller et softball**, vous apprendrez à renforcer le centre du corps tout en sollicitant les chaînes musculaires globales.

Voici des exemples de séries de routines à thèmes (à introduire dans vos cours habituels) ou des nouveaux cours que vous serez capables de donner après cette formation :

- **Pilates Sculpt** (spécial ventre plat, spécial bras, spécial hanches, spécial dos fort, spécial taille fine...)
- **Pilates Booty** (séances ciblées bas du corps pour hanches, fessiers, jambes avec accessoires)
- **Pilates Booster Conditioning** (Circuit Cardio sans impact et Pilates debout)
- **Pilates Cross Training** (Circuits par ateliers séparés qui mélangent exercices de Pilates au sol et exercices du fitness fonctionnel avec matériel utilisé dans les espaces fonctionnels comme TRX, Kettlebell, Medecine ball...).

Les Cours proposent des ajustements et des options pour tous les niveaux ainsi que la construction de flows cohérents et attractifs et une animation de cours au style affirmé et motivant.

PILATES TONIQUE

avec ACCESSOIRES



POURQUOI CHOISIR LE PILATES TONIQUE ?

- Pour diversifier votre offre et fidéliser vos clients
- Pour augmenter l'intensité de vos cours tout en préservant la sécurité articulaire
- Pour réunir les bienfaits du Pilates et de l'entraînement fonctionnel
- Pour booster la rentabilité de vos cours collectifs ou individuels



POUR QUI ?

Pour les professionnels du mouvement :

- Coachs sportifs souhaitant enrichir leurs compétences
- Kinésithérapeutes cherchant des outils complémentaires pour la rééducation et la prévention
- Professeurs de Pilates désirant proposer une version plus dynamique et contemporaine de leurs cours



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Enrichir vos cours de Pilates avec de nouveaux formats dynamiques
- Apprendre à adapter chaque accessoire pour cibler la stabilité, la force et la mobilité
- Développer des enchaînements variés et progressifs pour tous les niveaux
- Stimuler la motivation de vos élèves grâce à des séances plus rythmées et fonctionnelles



FORMAT DE LA FORMATION

- 100% E-LEARNING 14h avec accompagnement individuel
- WORKSHOP HYBRIDE SUR DEMANDE -7h en présentiel et 7h en E-LEARNING (formation privée sur site)



KIT DE FORMATION

- Lien digital à vie 24h/24h
- Accès au groupe Facebook Coach Zenbox et à l'Assistance de nos formateurs.
- Certification par QCM
- Certification d'expertise comprise
- 14 Vidéos Pédagogiques
- 34 Vidéos Masterclass (Routines de 20-30 minutes)
- 1 Manuel



PRISE EN CHARGE ET FINANCEMENTS

Notre organisme de formation est certifié Qualiopi, les formations peuvent donc faire l'objet d'une demande d'aide au financement auprès des différents OPCO en France. Cette formation est payable en plusieurs fois.

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE

1

ZONE 1 : HISTOIRE ET PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES

OBJECTIFS

- Apprendre l'histoire de la méthode Pilates, les principes fondamentaux de Joseph Pilates : concentration, respiration, centrage, isolation,...

2

ZONE 2 : PRINCIPES DE CONSCIENCE POSTURALE

OBJECTIFS

- Apprendre les 6 Principes de Conscience Posturale à appliquer à tous les exercices Pilates et comprendre que l'application récurrente de ceux-ci permettra d'augmenter le niveau de maîtrise et de concentration ainsi que la technique d'exécution des différents mouvements.

3

ZONE 3 : MODIFICATIONS POSTURALES ET COURANTES

OBJECTIFS

- Apprendre à apporter des modifications posturales et courantes aux positions initiales de chaque exercice afin que tous les participants puissent démarrer l'exécution en assurant un alignement idéal neutre et sans tensions pour éviter compensations et mauvaises exécutions.

4

ZONE 4 : VIVRE L'EXPÉRIENCE PILATES & MORE

OBJECTIFS

- Découvrir la méthode PILATES & MORE, une version avant-gardiste de la méthode Pilates basée sur le partage des compétences croisées de différents experts du domaine sport-santé (médecins, thérapeutes, coaches sportifs) et de ses 10 valeurs fondamentales sur lesquelles s'appuie la structure de chaque cours.

5

ZONE 5 : TEACHING PILATES SCULPT

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en place l'enseignement de neuf routines de Pilates Sculpt à thème pour varier les cours en ciblant les objectifs les plus demandés par les pratiquants. La programmation de la Routine tient en compte de l'équilibre du Core.

6 ZONE 6 : TEACHING PILATES BOOTY

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en place l'enseignement de huit routines de Pilates Booty à thèmes en ciblant l'objectif le plus demandé par la clientèle féminine, à savoir, hanches, fessiers et adducteurs. Pour ces séances vous aurez besoin du Cerceau, d'une bande élastique, d'une Softball.

7 ZONE 7 : TEACHING PILATES BOOSTER CONDITIONING

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en place l'enseignement de ces Circuits Booster Conditioning en ciblant un des objectifs importants qui est la stimulation du métabolisme pour affiner la silhouette et pour améliorer la condition physique. Pour ces séances vous aurez besoin du Cerceau, d'une bande élastique, d'une Softball et éventuellement d'une Medecine ball.

8 ZONE 8 : TEACHING PILATES CROSS TRAINING

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en place l'enseignement de ces Circuits Pilates Cross Training en ciblant un public Pilates sportif, tonique de niveau intermédiaire et un public plus fitness "cross training". Pour ces séances vous aurez besoin du Medecine Ball, Sangles en suspension, Swissball, Bosu, Kettlebell.

9 ZONE 9 : TEACHING PILATES EXTRA EQUIPMENT

OBJECTIFS

- Découvrir et mettre en place l'enseignement de ces quatre Masterclass à thème de Pilates en choisissant du matériel très peu utilisé dans les class de Pilates (Toning ball ou poids de 1-1.5 kg; les Foam Roller, le Bosu et les Bâtons en bois) pour augmenter l'instabilité et la résistance pour vos pratiquants.
Les séances peuvent se délivrer en petits groupes mais aussi en personnel coaching.





CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

info@zenbox.pro



[Suivez-nous](#)



WWW.ZENBOX.PRO