



CENTRE DE FORMATION

CRISTIANE DOMENICI

PARCOURS DE FORMATION GYROTONIC®



Devenir Trainer certifié GYROTONIC®

2026 – 2027

Un parcours professionnel progressif pour développer une expertise complète du mouvement, de la pratique personnelle à l'enseignement.

LE GYROTONIC®

Le GYROTONIC® est une méthode de mouvement qui associe mobilité, coordination, respiration et fluidité.

Grâce à un système d'exercices organisé en spirales, arcs et mouvements circulaires, la méthode permet de développer la mobilité articulaire, la coordination et la conscience corporelle, tout en respectant les capacités de chaque personne.

La formation professionnelle GYROTONIC® propose un apprentissage progressif de la méthode et de ses principes pédagogiques.

UN PARCOURS PROFESSIONNEL

Le parcours est conçu pour permettre à chaque participant de construire progressivement ses compétences et son expérience.

01 — PRÉ-TRAINING

13 – 18 novembre 2026

Découverte et intégration des principes fondamentaux de la méthode.



02 — FOUNDATION TEACHER TRAINING

19 – 24 février 2027

7 – 12 mars 2027

Approfondissement du programme et apprentissage des bases de l'enseignement.



03 — SUPERVISED APPRENTICE HOURS

Consolidation des connaissances, pratique de l'enseignement et préparation à l'examen.



04 — FINAL CERTIFICATION

Examen final et obtention du diplôme d'**Instructeur GYROTONIC® Level 1**.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

Le parcours GYROTONIC® s'adresse aux personnes souhaitant développer une activité professionnelle dans le domaine du mouvement.

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

Professionnels du mouvement

- Professeurs de Pilates
- Professeurs et professionnels de la danse
- Enseignants de mouvement
- Professionnels du sport et du bien-être
- Professionnels souhaitant enrichir leur pratique

Reconversion professionnelle

La formation est également ouverte aux personnes souhaitant **entreprendre une reconversion professionnelle** et acquérir une nouvelle compétence dans le domaine du mouvement et de l'enseignement corporel.

Une expérience préalable dans le mouvement constitue un atout, mais le parcours est conçu pour permettre une progression structurée et accompagnée.

PRÉ-REQUIS

Avant de commencer le Pré-Training, chaque participant doit effectuer :

10 HEURES DE COURS PRIVÉS GYROTONIC®

Ces séances permettent au futur participant de :

- découvrir la méthode ;
- se familiariser avec le Pulley Tower ;
- expérimenter les principes fondamentaux du GYROTONIC® ;
- développer les premières sensations et coordinations nécessaires à la formation ;
- préparer son entrée dans le parcours professionnel.

Ces heures doivent être réalisées avant le début du Pré-Training.

01 — PRÉ-TRAINING

13 – 18 NOVEMBRE 2026

Le Pré-Training constitue la première étape du parcours professionnel.

Il permet au participant d'acquérir les bases essentielles de la méthode et de développer une pratique personnelle suffisamment solide pour poursuivre vers le Foundation Course.

AU PROGRAMME

- Principes fondamentaux du GYROTONIC®
- Familiarisation avec le Pulley Tower
- Organisation et qualité du mouvement
- Coordination et respiration
- Mobilité et fluidité
- Apprentissage des exercices fondamentaux
- Pratique personnelle
- Observation et premières bases pédagogiques

ORGANISATION

6 jours consécutifs

4 à 6 heures par jour

Maximum **3 participants par Pulley Tower**.

TARIF

1 050 €

02 — FOUNDATION TEACHER TRAINING

19 – 24 FÉVRIER 2027

7 – 12 MARS 2027

Le Foundation Teacher Training constitue l'étape centrale du parcours.

Il permet d'approfondir la connaissance du programme GYROTONIC® Level 1 et de développer les compétences nécessaires à sa transmission.

AU PROGRAMME

- Approfondissement du répertoire GYROTONIC® Level 1
- Organisation et progression des exercices
- Principes pédagogiques
- Observation du mouvement
- Corrections et accompagnement du pratiquant
- Adaptation et progression des exercices
- Développement de la pratique personnelle
- Mise en situation d'enseignement

DURÉE

Minimum 12 jours – 60 heures

4 à 6 heures par jour

Maximum **3 participants par Pulley Tower**.

PRÉ-REQUIS

- Pré-Training complété
- Pre-Training Qualification Agreement signé et valide

TITRE OBTENU

APPRENTI GYROTONIC® LEVEL 1

TARIF

2 100 €

03 — SUPERVISED APPRENTICE HOURS

Cette étape permet de consolider les connaissances acquises pendant le Foundation Course et de développer l'expérience pratique nécessaire avant l'examen final.

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

Le participant est accompagné dans sa pratique et dans son enseignement afin de renforcer sa maîtrise du programme.

OBJECTIFS

- Réviser et approfondir le programme
- Perfectionner la qualité d'exécution
- Développer ses capacités d'observation
- Améliorer sa pédagogie
- Acquérir de l'expérience dans l'enseignement
- Préparer progressivement l'examen final

ORGANISATION

Option 1

2 segments de 3 jours :

- 30 heures de supervision
- 60 heures d'enseignement

Option 2

6 jours consécutifs :

- 30 heures de supervision
- 60 heures d'enseignement

Selon les besoins du participant, il est également possible de refaire l'intégralité du Foundation Course.

TARIF

525 € par segment

Soit **1 050 € pour les deux segments.**

04 — FINAL CERTIFICATION

EXAMEN FINAL

L'examen final constitue la dernière étape du parcours vers la certification professionnelle GYROTONIC® Level 1.

PRÉ-REQUIS

Pour se présenter à l'examen, le participant doit avoir :

- complété l'ensemble du parcours de formation ;
- réalisé les heures de pratique et d'enseignement requises ;
- complété les Supervised Apprentice Hours.

CALENDRIER

L'examen final intervient généralement **entre 6 mois et 1 an après la fin du Foundation Course**, selon la progression et le niveau de préparation du candidat.

TITRE OBTENU

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

INSTRUCTEUR GYROTONIC® LEVEL 1

TARIF

525 €

CALENDRIER DU PARCOURS

Étape	Dates
10 h de cours privés GYROTONIC®	Avant le Pré-Training
Pré-Training	13 – 18 novembre 2026
Foundation – Partie 1	19 – 24 février 2027
Foundation – Partie 2	7 – 12 mars 2027
Supervised Apprentice Hours	Selon progression
Examen final	6 à 12 mois après le Foundation

INVESTISSEMENT

Étape	Tarif
Pré-Training	1 050 €
Foundation Teacher Training	2 100 €
Supervised Apprentice Hours	1 050 €
Certification finale	525 €
TOTAL DU PARCOURS	4 725 €

+ éventuels frais administratifs / Studio Fee

Les 10 heures de cours privés GYROTONIC® préalables sont à prévoir en supplément du coût du parcours.

INFORMATIONS IMPORTANTES

- Les **dates des examens finaux sont fixées par le GYROTONIC® Headquarter** et sont indépendantes du calendrier des formations. Les informations officielles sont disponibles sur www.gyrotonic.com.
- **GYROTONIC®** est une marque déposée de **Gyrotonic Sales Corp Inc.**
- **Copyright © 2009, Gyrotonic Sales Corp., Miami Beach, FL 33140.**
- Le coût total du parcours peut être complété par des **frais administratifs (Studio Fee)**, appliqués par certains centres de formation.
- Les conditions, exigences et modalités de certification sont susceptibles d'être définies ou modifiées par le **GYROTONIC® Headquarter**. Les participants sont invités à se référer aux informations officielles en vigueur au moment de leur formation.

UNE FORMATION POUR CONSTRUIRE UNE NOUVELLE PRATIQUE PROFESSIONNELLE

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

Au-delà de l'apprentissage d'une méthode, le parcours GYROTONIC® permet de développer une véritable compréhension du mouvement et de sa transmission.

La progression est construite autour de trois axes essentiels :

PRATIQUER

Développer sa propre expérience corporelle et sa maîtrise du mouvement.

COMPRENDRE

Approfondir les principes, les exercices et leur organisation.

TRANSMETTRE

Développer une pédagogie précise, adaptée et respectueuse de chaque pratiquant.

INSCRIPTION

Les places de formation sont limitées afin de garantir des conditions d'apprentissage privilégiées et un accompagnement de qualité.

Un entretien préalable peut être proposé afin d'échanger sur le parcours, les objectifs professionnels du candidat et son projet de formation.

CENTRE DE FORMATION CRISTIANE DOMENICI

Pilates • GYROTONIC® • Formation professionnelle

Pour recevoir les informations complémentaires et connaître les modalités d'inscription, contactez-nous.

Cristiane Domenici

Mis à jour 9/09/2026