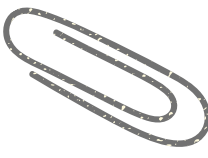


Chinesiologo clinico e formatrice: Roberta Romano Pilates Matwork



Informazioni sul corso:

- Il corso ha una durata di 24 ore, 8 ore al giorno, un weekend dal venerdì alla domenica.
- I requisiti per accesso al corso sono i seguenti: studente scienze motorie,
- istruttrice pilates - tesserato Acsi
- Qualifica rilasciata:
diploma come istruttore 1 livello con metodica pilates Matwork

PROGRAMMA FORMATIVO

I giorno:

- Introduzione al Metodo Pilates:
Origini, storia e principi fondamentali.
- Obiettivi e benefici.
- Anatomia:
(colonna vertebrale, addome, pavimento pelvico)
- Il sistema a blocchi nel metodo Pilates.
- Il Cueing nel metodo.
- Pre-Pilates.
- Esercizi fondamentali del Pilates Matwork:
- Abdominal Work
- Hip Work
- Spinal Articulation
- Lateral Flexion & Rotation
- Back Extension
- Full Body Integration

Il giorno

- Ripasso dei fondamentali.
- Utilizzo dei piccoli attrezzi:
(palla, bande elastiche, ring)
- Varianti e adattamenti degli esercizi.

III giorno

- Programmazione individuale di una lezione.
- Esame pratico: valutazione finale delle competenze teoriche e pratiche acquisite durante il percorso formativo.