

ASD PASSION WELLNESS PRESENTA:



Corso di pilates 1° livello con l'insegnante Giusy Mocco

Luogo: STUDIO PASSION WELLNESS URBINO

DATE: 4-5 MAGGIO

Giorno 1: 8.00 - 13.30

- 8.00 - 9.30 presentazione corso
- 9.30 - 10.15 anatomia colonna vertebrale, addome e pavimento pelvico
- 10.15 - 11.00 Il metodo Pilates: introduzione e storia
- 11.00 - 11.30 Le basi e i principi del metodo (il sistema a blocchi)
- 11.30 - 12.30 Obiettivi e benefici, introduzione agli esercizi base e la respirazione
- 12.30 - 12.45 il cueing nel metodo
- 12.45 - 13.30 esercizi di mobilizzazione delle articolazioni e postura
- esercizi del pre pilates.

14.30 - 18.00

- 14.30 - 15.15 esercizi del pre pilates
- 15.15 - 16.15 fondamentali livello base: abdominal work 1: The hunderd, The roll up, Rolling like a ball
- 16.15 -17.15 Abdominal work 2 Single leg Stretch, Double leg stretch, Criss cross, Scissors
- 17.15 -18.00 Hip work: One leg circles, sidekicks series.

GIORNO 2: 8.00 - 13.30

- 9.00 - 10.00 ripasso.
- 10.00 - 11.00 Spinal articulation: Spine stretch forward, Shoulder bridge,
- 11.00 -12.00 Lateral flexion and rotation: Mermaid, Spine Twist, The saw.
- 12.00 - 12.45.00 Back extention: Swan dive, swimming
- 12.45 - 13.30 Full body integration: Push up, Side bend, The seal.

14.30 - 18.00

- 14.30 - 15.30 lezione di Pilates tipo
- 15.30 - 16.30 divisione in gruppi: esercizi di gruppo (correzione e dubbi)
- 16.30 - 17.18.00 esame pratico individuale