

PROGRAMMA: Rivolto a Istruttori di Fitness con certificazione riconosciuta, e che abbiano una buona base sulla conoscenza dell'anatomia e fisiologia muscolare. Diplomati in Scienze Motorie.

Ogni giorno dalle 10.00 alle 13:00 e dalle 14.00 alle 17.00 (l'orario è indicativo, ogni sede può distribuire il carico orario in base alle esigenze).

1° WEEK END: Mat Masterclass I

Introduzione - Obiettivi del corso - Storia, Filosofia e principi dell'allenamento

Elementi chiave dell'allenamento "Le fondamenta del Pilates Mat" - Movimenti Basilar (di base) "esercizi fondamentali" che ci porteranno in sicurezza a quelli originali: Pre Pilates - Variazioni e modifiche per allievi principianti ed intermedi. Didattica - Visualizzazione e Forza dell'immaginazione - La dinamica di una lezione.

La anatomia applicata al pilates, conoscere i muscoli che agiscono sul controllo della respirazione e del pavimento pelvico.

2° WEEK END: Mat Masterclass II

Conoscere i primi movimenti originali PREPARATORI applicando i suoi movimenti fondamentali: Variazioni e modifiche per allievi principianti e intermedi – Analisi anatomico sui muscoli che agiscono come agonisti, antagonisti e sinergici nei movimenti imparati. Didattica Visualizzazione e Forza dell'immaginazione La dinamica di una lezione. Utilizzo dei piccoli attrezzi come elementi didattici - Considerazioni Finali.

3° WEEK END: Mat Masterclass III

Conoscere altri movimenti INTERMEDI applicando i suoi movimenti fondamentali Variazioni e modifiche per allievi principianti e intermedi. Analisi anatomico sui muscoli che agiscono come agonisti, antagonisti e sinergici nei movimenti imparati. Didattica - Visualizzazione e Forza dell'immaginazione La dinamica di una lezione. Sapere creare una lezione di gruppo, Pratica della lezione. Preparazione e programma di una lezione: Utilizzo dei piccoli attrezzi come elementi didattici.

4° INCONTRO:

Conoscere altri movimenti AVANZATI applicando i suoi movimenti fondamentali attraverso l'utilizzo dei preparatori e quelli intermedi Variazioni e modifiche per allievi principianti e intermedi . Didattica – Integrazione per Isolamento. Analisi anatomico sui muscoli che agiscono come agonisti, antagonisti e sinergici nei movimenti imparati.

La dinamica di una lezione. Sapere creare una lezione di gruppo, Pratica della lezione.

Preparazione e programma di una lezione: Utilizzo dei piccoli attrezzi come elementi didattici.

5° INCONTRO: ESAME TEORICO E PRATICO

Teorico: 01:15 h Per rispondere 50 domande a quiz e scelta multipla, ottenendo un punteggio minimo di 60 e massimo di 100 punti.

Pratico: sapere costruire una lezione di pilates adatta ad un pubblico eterogeneo. Utilizzo degli elementi didattici palla softball e Theraband.

MATERIALE DIDATTICO: Ogni iscritto avrà come materiale di studio: Due manuali, block notes e penna, un cd musicale, una theraband, una softball.

TITOLO E DIPLOMA RILASCIATO

Attestato ISTRUTTORE DI PILATES DI PRIMO LIVELLO EURO EDUCATION ITALY

DIPLOMA E TESSERINO CON ISCRIZIONE ALL'ALBO NAZIONALE ISTRUTTORI PILATES.
Riconosciuto in ambito nazionale dall'ASI ente sportivo riconosciuto dal coni e dal ministero dell'interno.

DOCENTE E RESPONSABILE DEL CORSO: Laura M. Gentile (Scienze Motorie, Direttore Tecnico e Responsabile Euro Education Italy - Andrea D'Alessandro Scienze Motorie, Docente Euro Education Italy per il Pilates.

Sede del Corso: Palestra Coral Asd Via Locatelli 109 - Trescore Balneario (Bg)

Responsabile Sede: +39 335 6847681 Laura Gentile
euroeducationitaly@gmail.com - www.euroeducation.it

COSTO DEL CORSO: € 600 + € 100 Esame ASI/CONI

Acconto da versare per iscrizione: € 300 - Saldo da pagare all'inizio del corso € 300

PER VERSAMENTI TRAMITE BONIFICO BANCARIO: BANCA PROSSIMA FILIALE DI MILANO

Conto intestato a:

Ass.Sportiva Dilett. Euroeducatiion italy

Numero Conto: 100000128780

IBAN: IT82P0335901600100000128780 -

BIC: BCITITMX

Agevolazione per ASD pagamento a quote diviso nel seguente modo

€ 150 Acconto prenotazione

€ 150 in tre rate mensili entro la durata del corso

Rilascio fattura alla fine dell'ultimo pagamento

€ 100 al momento dell'esame per richiesta diploma e tesserino istruttore.