

PROGRAMMA: Rivolto a Istruttori di Fitness con certificazione riconosciuta, e che abbiano una buona base sulla conoscenza dell'anatomia e fisiologia muscolare. Istruttori di Yoga, 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 di base chiamati anche "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 (questo argomento sarà presente nell'analisi di ogni esercizio).

Conoscere i primi movimenti fondamentali applicando i suoi movimenti le variazioni e modifiche per allievi principianti e intermedi – Analisi anatomico sui muscoli che agiscono come agonisti, antagonisti e sinergici nei movimenti imparati.

2° WEEK END: Mat Masterclass II

Imparare altri principi fondamentali. didattica visualizzazione e forza dell'immaginazione.

La dinamica di una lezione. Utilizzo dei piccoli attrezzi come elementi didattici - Considerazioni Finali.

Introduzione ai 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.

3° WEEK END: Mat Masterclass III

Conoscere altri movimenti INTERMEDI applicando i suoi movimenti fondamentali attraverso l'utilizzo dei preparatori e quelli intermedi già imparati. Variazioni e modifiche per gruppi eterogenei. Didattica e 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.

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, 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 NELLE DIVERSE SEDI:

Laura M. Gentile (Scienze Motorie, Direttore Tecnico e Responsabile Euro Education Italy,
Daniela Polizzi Docente Euro Education Italy

Sede Novara: Via Pajetta 8 - Centro Alcarotti - Novara

Francescomaria Ferrari Docente Euro Education Italy

Sede Milano: L'Etude De Bleuiciel - SottoSopra ASD - Via Cola di Rienzo, 26, 20144 Milano

Aiuto docente Azzurra Toffanello.

COSTO DEL CORSO: € 750 + € 100 Esame ASI/CONI

Acconto da versare per iscrizione: € 250 con Bonifico Bancario - Saldo da pagare durante lo svolgimento del corso € 500

PER VERSAMENTI TRAMITE BONIFICO BANCARIO: BANCA INTESA SAN PAOLO

Conto intestato a:

Ass.Sportiva Dilett. Euroeducatiion italy

Numero Conto: 100000128780

IBAN: IIT38L0306909606100000128780

BIC: BCITITMX

Paypal: euroeducationitaly@gmail.com

SCRIVERE CAUSALE DEL VERSAMENTO.

Rilascio fattura alla fine dell'ultimo pagamento

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