

Pilates Ballet Barre

Primo Weekend

- **Masterclass Introduttiva al Pilates Ballet Barre:** Esperienza pratica per scoprire la fusione di Pilates, danza classica e sbarra.
- **Nozioni Fondamentali del PBB:** Concetto generale e obiettivi specifici del Pilates Ballet Barre.
- **Nozioni Fondamentali di Pilates e Danza per il PBB:** Richiami ai principi base del Metodo Pilates applicati al movimento.
- **Prima Serie di Esercizi Base del PBB:** Apprendimento ed esecuzione dei primi esercizi fondamentali.
- **Seconda Serie di Esercizi Base del PBB:** Apprendimento ed esecuzione della seconda sequenza di esercizi fondamentali.
- **Laboratorio Pratico di PBB:** Sessione dedicata all'applicazione e alla pratica degli esercizi appresi.
- **Attrezzatura Utilizzata nel PBB:** Presentazione e corretto utilizzo degli strumenti specifici (sbarra, elastici, fluiball, ecc.).

Secondo Weekend

- **Masterclass II di Pilates Ballet Barre:** Approfondimento della tecnica.
- **La Musica nel PBB:** Analisi e utilizzo della musica.
- **Terza Serie di Esercizi Base del PBB:** Apprendimento ed esecuzione della terza sequenza di esercizi fondamentali.
- **Quarta Serie di Esercizi Base del PBB:** Apprendimento ed esecuzione della quarta sequenza di esercizi fondamentali.
- **Laboratorio Pratico di PBB:** Sessione dedicata all'applicazione e alla pratica degli esercizi appresi.
- **I Tre Format di Lezione del PBB Foundation:** Presentazione e analisi delle diverse strutture di lezione per principianti.
- **Masterclass III di Pilates Ballet Barre:** Integrazione dei concetti appresi e sperimentazione dei format di lezione.

Ultimo Giorno

- **Ripasso:** Sessione dedicata al ripasso generale dei contenuti teorici e pratici affrontati durante il corso.
- **L'Esame:** Valutazione finale delle competenze acquisite attraverso prove pratiche e/o teoriche.

