

## Pilates Reformer : Modulo 2

### Espansione del Repertorio Intermedio del Reformer

- Introduzione e pratica di 22 categorie di esercizi di livello intermedio sul Pilates Reformer (circa 90 esercizi totali).
  - Arm series, Long stretch, Standing series, Long box, etc.
- Approfondimento teorico e pratica dettagliata di ogni esercizio.

### Analisi Dettagliata degli Esercizi Intermedi

- Obiettivi specifici e benefici di ogni esercizio intermedio per il corpo e il movimento.
- Precauzioni e controindicazioni da considerare per garantire la sicurezza dei partecipanti.
- Esplorazione delle variazioni e modifiche di ogni esercizio per adattarsi a diverse esigenze e livelli.
- Identificazione e correzione degli errori comuni.

### Applicazione Pratica e Didattica

- Laboratorio pratico intensivo per sperimentare, analizzare e insegnare gli esercizi intermedi del Reformer.
- Esempio pratico di una lezione completa di Reformer di livello intermedio.