

**Corso Nazionale di Formazione Professionale
Metodo Pilates ed Educazione Posturale**
“Flexibility & Control Pilates Matwork” Expert di 1° e 2° livello
Patrocinato dal CONI Lazio.
**Certificazione US Acli-Coni valida a tutti gli effetti legali e fiscali
su tutto il territorio Nazionale.**

*Il corso di 1 livello si occupa di formare coloro che desiderano diventare Insegnanti del Metodo Pilates ed Educazione Posturale.
E' organizzato in lezioni teoriche, pratiche e in un esame finale e ha l'obiettivo di rendere gli allievi padroni del Metodo Pilates e dei protocolli posturali così da poter insegnare con successo e professionalità.
Il corso include il repertorio completo degli esercizi e l'apprendimento dei principi fondamentali che hanno reso il Metodo Pilates un programma di allenamento efficace e conosciuto in tutto il mondo.
I nuovi istruttori saranno in grado di capire le necessità individuali dei futuri clienti e rispondere ad esse con successo e professionalità.*

*Il corso di 2° livello è rivolto a tutti gli Insegnanti Pilates in possesso di diploma certificato di Istruttore di 1 livello .
Permetterà di ampliare le proprie conoscenze sul Metodo e arricchire il proprio bagaglio con le ultime novità e tecniche all'avanguardia.
E' organizzato in lezioni teoriche, pratiche e in un esame finale.*

“L'idoneità fisica è il primo requisito della felicità”
Joseph Pilates

PERCORSO FORMATIVO di 1 LIVELLO

4 week end con un totale di 70 ore :

- **40 ore** di lezione teorico-pratiche
- **15 ore** tirocinio gratuito da svolgere in sede prima dell'Esame finale.
- **15 ore** tirocinio gratuito abilitazione all'insegnamento da svolgere in sede prima dell'Esame finale.
- Saranno consentite un massimo di **8 ore** di assenza che potranno altresì essere completate con il tirocinio di recupero.

DATE

- **24/25 Ottobre 2020**
- **28/29 Novembre 2020**
- **19/20 Dicembre 2020**
- **16/17 Gennaio 2021**

ORARIO: Sabato H 09.30-17.00 / Domenica H 10.00-14.00 (Comprensivo di Pause)

PROGRAMMA

- *Origini e storia del Metodo Pilates e i 6 Principi*
 - *Analisi teorica del Metodo*
 - *Analisi pratica degli esercizi: Benefici e Controindicazioni*
 - *Costruzione lezione pratica*
 - *Biomeccanica del movimento*
 - *Metodologie di ginnastica dolce*
 - *Ruolo di importanza dell'istruttore e lezioni tecniche di insegnamento, modalità didattiche di gestione del gruppo*
-
-

PERCORSO FORMATIVO di 2 LIVELLO

4 week end con un totale di 70 ore :

- ***40 ore*** di lezione teorico-pratiche
- ***30 ore*** tirocinio gratuito da svolgere in sede prima dell'Esame finale.
- Saranno consentite un massimo di ***8 ore*** di assenza che potranno altresì essere completate con il tirocinio di recupero.

DATE

- ***20/21 Febbraio 2021***
- ***20/21 Marzo 2021***
- ***10/11 Aprile 2021***
- ***15/16 Maggio 2021***

ORARIO: *Sabato H 09.30-17.00 / Domenica H 10.00-14.00 (Comprensivo di Pause)*

PROGRAMMA CORSO 2 Livello

- *Costruzione lezione con utilizzo di piccoli attrezzi (Flexring, Softball, Foam Roller, Band ecc.) livello intermedio e avanzato*
- *Screening Test : Tecniche di respirazione e rilassamento specifiche per la colonna vertebrale - Funzioni e disfunzioni dell'apparato muscolo-scheletrico - Stretching posturale*
- *Patologie della Cartilagine*
- *Workshop Yoyalates (la fusione tra le Asana Yoga e i Principi Pilates)*
- *Workshop dedicato al Reformer*

INFORMAZIONI e COSTI

COSTO SINGOLO LIVELLO:

500€ + 90€ Tassa Esame in un'unica soluzione

Possibilità di rateizzazione su richiesta

COSTO CORSO COMPLETO 1° e 2° LIVELLO:

750€ + 90€ Tassa Esame in un'unica soluzione

Possibilità di rateizzazione su richiesta

La quota comprende:

- Tesserata Associativa US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.08.2021)
- Tesserino Tecnico US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.08.2021)
- Iscrizione Albo US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.08.2021)
- Assicurazione
- Dispensa
- Diploma riconosciuto dal CONI
- Diploma di qualifica valido su tutto il territorio Nazionale

Per iscriversi è necessario:

- Modulo iscrizione in tutte le sue parti,
- Inviare il proprio curriculum,
- Presentare certificato di sana e robusta costituzione,
- Versare la quota del corso tramite bonifico bancario
- Inviare attestazione di pagamento e documentazione sopra richiesta via Mail al seguente indirizzo asdmovinup360@gmail.com

E' possibile svolgere i corsi anche in modalità online

Per qualsiasi informazione scrivere a asdmovinup360@gmail.com

al numero 348.0515937 Referente Ilaria Bani

Sede Corso: presso lo **Studio Pilates** Viale Cortina D'Ampezzo 345