



Corso Nazionale di Formazione Professionale
Metodo Pilates ed Educazione Posturale
“Flexibility & Control Pilates Matwork” Expert di 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 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 2 LIVELLO

Il Percorso formativo si suddivide in 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. (30 ore sono da intendersi per coloro che dovessero presentare iscrizione direttamente per 2 livello. Chi avesse frequentato anche il 1 livello di questo corso, salvo casi particolari richiesti dagli insegnanti, avrà da svolgere 15/20 ore di tirocinio insegnamento)
- Saranno consentite un massimo di **8 ore** di assenza che potranno altresì essere completate con il tirocinio di recupero.

DATE

- **26/27 Febbraio 2022**
- **19/20 Marzo 2022**
- **9/4 Aprile 2022**
- **14/15 Maggio 2022**

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 Yogalates (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 pagamento in due tranche (acconto entro il 10.02.2022 saldo il primo week end di corso 26-02-2022)

La quota comprende:

- *Tessera Associativa US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.12.2022)*
- *Tesserino Tecnico US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.12.2022)*
- *Iscrizione Albo US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.12.2022)*
- *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*
- *Tutto entro il 10.02.2022*

*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