



**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 1 LIVELLO

Il Percorso formativo si suddivide in 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

- *23/24 Ottobre 2021*
- *20/21 Novembre 2021*
- *18/19 Dicembre 2021*
- *29/30 Gennaio 2022*
-

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 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 avrà da svolgere 15 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 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:

- *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*

*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...