

PILATES INSTRUCTOR PRIMO LIVELLO

REQUISITI	PILATES EDUCATIONAL PRIMO LIVELLO
DURATA DEL CORSO	1 WEEK END (14 ORE DI LAVORO)
MATERIALE CONSEGNATO	MANUALE, ATTESTATO, DVD
DOCENTE DEL CORSO	PROF. FELICE COLASANTO

PROGRAMMA SABATO 6 maggio 2017	PROGRAMMA DOMENICA 7 maggio 2017
<p>Registrazione ore 9:30 Inizio lezioni ore 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • PRESENTAZIONE DEL CORSO • LEZIONE LIVELLO PRINCIPIANTI INTERMEDIO A ROUTINE • ANALISI DEGLI ESERCIZI PRINCIPIANTI • LEZIONE LIVELLO PRINCIPIANTI 	<p>Registrazione ore 9:30 Inizio lezioni ore 10:00</p> <ul style="list-style-type: none"> • RIPASSO • LEZIONE LIVELLO INTERMEDIO • ANALISI DEGLI ESERCIZI <ul style="list-style-type: none"> • PILATES PRO • PILATES E LE PATOLOGIE PIU' COMUNI • LEZIONE LIVELLO INTERMEDIO

PER CONSEGUIRE L'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AL 1° MODULO EDUCATIONAL 1° LIVELLO

<p>Primo modulo: MAT WORK</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>ATTESTATO PILATES 1° MODULO 1° LIVELLO</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi livello principianti • Principi della tecnica • Fisiologia e biomeccanica • Pre Pilates • Didattica di insegnamento 	<p>2 GIORNI – 14 ORE di lavoro teorico pratico.</p> <p>Possano prendervi parte: diplomati ISEF, laureati in scienze motorie, personal trainer, istruttori fitness, appassionati. A ciascun corsista sarà consegnato un attestato di partecipazione al corso di PILATES 1° LIVELLO 1° MODULO – Manuale.</p>
--	--	---

PER PARTECIPARE AL 2° MODULO EDUCATIONAL 1° LIVELLO E CONSEGUIRE L'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

<p>Primo modulo: PILATES TOOLS</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>DIPLOMA PILATES INSTRUCTOR 1° LIVELLO</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi Pilates routine • Pilates Tools (ring, banda elastica) • Esercizi livello intermedio • programmazione 	<p>2 GIORNI – 14 ORE di lavoro teorico pratico.</p> <p>Possano prendervi parte: tutti coloro che sono in possesso dell'attestato di partecipazione al corso di PILATES 1° MODULO – 1° LIVELLO. A ciascuno dei corsisti sarà consegnato il manuale, un ring, una banda elastica e L'ATTESTATO PILATES EDUCATIONAL</p>
--	---	---

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE ALCUNE VARIAZIONI A SECONDA DELLE ESIGENZE DEL CENTRO

DESCRIZIONE

Il corso si articola in due fine settimana nei quali saranno esposti i principi Mat Work del Metodo ideato da Joseph Hubert Pilates.

Nel primo modulo, quello del primo fine settimana, si spiegheranno gli **esercizi base** del metodo e i pre – Pilates della tecnica oggetto del corso senza l'utilizzo degli attrezzi (Tools) come il ring e la banda elastica.

Un breve, ma efficace cenno alla anatomia delle parti interessate a ciascuno degli esercizi, alla tipologia e caratteristiche delle fibre muscolari e alla fisiologia della respirazione, fornirà a ciascun corsista **le conoscenze** teoriche, per affrontare con sicurezza e padronanza i protocolli di lavoro.

Queste conoscenze arricchiranno il bagaglio di ognuno, fornendo mezzi utili, per diversificare i protocolli, adattandoli alle svariate esigenze di ciascuno, facilitando il **saper fare** personale.

SU RICHIESTA SARA' DEFINITA LA DATA DEL SECONDO FINE SETTIMANA PER DAR VITA AL SECONDO MODULO DELL'EDUCATIONAL: PILATES TOOLS

In questo secondo fine settimana, grazie all'uso degli attrezzi, il corso sarà in grado di migliorare la percezione corporea in ciascuno dei partecipanti, garantendo, ad un tempo, una tecnica di esecuzione corretta, enfatizzando le tecniche Pilates.

Sia nel primo che nel secondo fine settimana saranno presentati esercizi per principianti e intermedi così da far pervenire ciascun corsista ad una conoscenza consapevole e rispettosa dei principi di **gradualità, intensità, sovraccarico, specificità, delle differenze interindividuali e della reversibilità**, propri di ogni genere di allenamento.