

COMMISSIONE SCIENTIFICA
FORMAZIONE

CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE

METODO PILATES ED EDUCAZIONE POSTURALE

“Flexibility & Control Pilates Matwork” Expert di 1° livello
ROMA – ottobre 2019 / aprile 2020

VALIDO PER L'ISCRIZIONE ALL'ALBO NAZIONALE
QUALIFICHE US ACLI

Il corso 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.

L'obiettivo principale è dotare gli allievi di abilità pratiche per la gestione, la programmazione e l'organizzazione di lezioni individuali, di gruppo e di lezioni specifiche per i diversi tipi di utenti.

I nuovi istruttori saranno in grado di capire le necessità individuali di ciascuno e rispondere ad esse con successo e professionalità

Sede del Corso: A.s.d. Movin'up Via Giuseppe Taverna 9 00135 Roma Tel. 06/3017093 cell. 333/9498524 E-mail asdmovinup360@gmail.com Sito web www.asdmoviunp360.com
Studio Viale Cortina D'Ampezzo 345

Il corso si svolge con il Patrocinio del CONI del LAZIO

COMMISSIONE SCIENTIFICA
FORMAZIONE

PROGRAMMA

Il Percorso formativo si sviluppa in **8 week end** per un totale di:

- **80 ore** di lezione teorico-pratiche
- **15 ore** di tirocinio obbligatorie da svolgere in sede prima dell'Esame finale
- **10 ore** di abilitazione all'insegnamento da svolgere in sede prima dell'Esame finale

DATE: 26/27 Ottobre 2019 - 16/17 Novembre 2019 - 14/15 Dicembre 2019 -
11/12 Gennaio 2020 - 8/9 Febbraio 2020 - 7/8 e 21/22 Marzo -
4/5 Aprile 2020 – ESAME Maggio 2020

ORARI: sabato dalle 9.30 alle 17.00, domenica dalle 10.00 alle 14.00

CONTENUTI:

- Origini e storia del Metodo Pilates e i 6 Principi
- Analisi ed esecuzione degli esercizi
- Precauzioni e patologie
- Biomeccanica di movimento
- Workshop piccoli attrezzi: Flexring, Softball, Foam Roller, Band ecc.
- Benefici della tecnica
- Costruzione lezione pratica
- Tecniche di respirazione e rilassamento specifiche per la colonna vertebrale
- Metodologie di ginnastica dolce
- Funzioni e disfunzioni dell'apparato muscolo-scheletrico
- Stretching posturale
- Workshop dedicato ai grandi attrezzi (Cadillac, Chair, Ladder Barrel, Reformer, Tower, Corealign)
- Ruolo di importanza dell'istruttore e lezioni tecniche di insegnamento, modalità didattiche di gestione del gruppo
- Lezioni di Coaching per sviluppare, ampliare e allenare le proprie potenzialità fisiche e interiori per il bene collettivo

E' consentito un massimo di 8 ore di assenza

DOCENTI:

- Francesca Pace – Pilates
- Gianni Strozza – Pilates
- Dr. Michele Vasso – Medico Ortopedico
- Dr. Massimo Alfieri – Scienze Motorie e Fisioterapista

COMMISSIONE SCIENTIFICA
FORMAZIONE

INFORMAZIONI e COSTI

650,00 € + 90,00 € Tassa Esame - La quota comprende:

- Quota associativa A.s.d. Movin'up (valida fino al 31.08.2020)
- Tessera Associativa US ACLI (validità annuale fino al 31.08.2020)
- Tesserino Tecnico US ACLI NAZIONALE e iscrizione Albo Nazionale delle Qualifiche (da rinnovare a gennaio 2021)
- Diploma di qualifica US Acli riconosciuto dal CONI e valido su tutto il territorio Nazionale
- Assicurazione
- Dispensa

La quota non comprende:

- lezioni aggiuntive
- tirocinio oltre le 15 ore stabilite dal programma e le eventuali 8 ore di recupero
- Abilitazione all'insegnamento oltre le 10 ore stabilite dal programma
- Dispense aggiuntive

Per essere ammessi all'esame è necessario aver completato tutte le ore di tirocinio, di abilitazione all'insegnamento e le eventuali ore di recupero stabilite dal programma entro e non oltre la data di esame

La quota potrà essere rateizzata in comode rate:

1^a Rata 300,00 € entro il 21/10/2019

2^a Rata 250,00 € entro il 13/01/2020

3^a Rata 100,00 € entro il 02/03/2020 + 90,00 € Tassa Esame

Per informazione scrivere a asdmovinup360@gmail.com
o telefonare al numero 06/3017093 (referente Ilaria Bani)
o al numero 333.94.98.524 (referenti Francesca Pace e Ilaria Bani)

Per iscriversi è necessario:

- Compilare modulo di iscrizione in tutte le sue parti,
- Inviare il proprio curriculum e una foto in formato jpg
- Presentare certificato di sana e robusta costituzione,
- Versare la quota del corso tramite bonifico bancario da effettuare a:

UNIONE SPORTIVA ACLI

Cod. Iban: IT03R0501803200000011105061

Causale: (nome e cognome) CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE
METODO PILATES ED EDUCAZIONE POSTURALE
ROMA – ottobre 2019 / maggio 2020

- Inviare attestazione di pagamento e documentazione sopra richiesta tramite Posta raccomandata al seguente indirizzo A.s.d. Movin'up Via Giuseppe Taverna 9 00135 Roma o E-mail asdmovinup360@gmail.com