

CORSO DI FORMAZIONE ASC

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS (METODO “ PILATES REFORMER”) PROGRAMMA

1° INCONTRO E 2° INCONTRO 10 ORE

Cenni storici sul Pilates. Joseph Pilates

Introduzione – Metodologia e didattica.

I 5 principi del Pilates.

Il rachide e la postura

I muscoli e la biomeccanica

3° e 4° INCONTRO – 10 ore

Studio e Didattica del reformer

Metodologia didattica- pratica

Struttura e metodologia della lezione – Costruzione della lezione

Il Cueing

Masterclass

Esercitazioni pratiche

12 ore di tirocinio pratico presso struttura ASC

Esami Finali
