



Settore Nazionale
Ginnastica



Corsi di formazione per Istruttori 1 livello Pilates Reformer e Tower



Il corso è a numero chiuso (max 8 iscritti)



Date:
15-16, 20-21-
22-23 luglio 2023

Docenti:

Laura Marcotulli
Claudia Bellantonio
Valeria Pecchioli
Sara Riggi

Confsport Italia APSSD

Telef. 06.55282936 / 06.5506622
info@confsportitalia.it
www.confsportitalia.it

I corsi si terranno presso Studio You Pilates
Via Petro Cossa, 3 - Roma



Corso di formazione per Istruttore di I livello di Pilates con le macchine: Reformer e Tower

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso di formazione per Istruttore di I livello di Pilates con le macchine: Reformer e Tower, organizzato dalla Conf sport Italia A.P.S.S.D. è rivolto agli insegnanti che hanno già delle basi di Pilates e che vogliono fare più pratica, affinché le loro conoscenze siano supportate da una preparazione fisica eccellente.

Il corso si basa sull'applicazione del metodo Pilates con le macchine Reformer e Tower, attraverso un percorso di studi, sia teorico che pratico, che permetterà di approfondire gli aspetti scientifici, metodologici ed operativi di questo metodo.

Durante il corso verranno approfonditi aspetti fondamentali come la meccanica respiratoria e l'integrazione di essa con le varie fasi della contrazione muscolare e proporre il Reformer e la Tower in presenza di paramorfismi posturali più comuni.

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di proporre sequenze allenanti con l'utilizzo di Reformer e Tower, acquisendo i fondamenti delle più efficaci tecniche di allenamento.

Il corso si propone di insegnare le tecniche del metodo Pilates scientificamente per poterlo adattare ad ogni singolo cliente, da colui che possiede competenze motorie di base o che presenta problematiche posturali fino a quello più consapevole ed evoluto

AREE DI APPROFONDIMENTO

Aree di approfondimento:

- anatomia e posturologia
- osservazione del cliente
- lavoro di gruppo

Temi trattati:

- ripasso degli esercizi di Matwork e dei fundamentals
- principi del metodo Pilates livello I
- esercizi specifici per il Reformer e la Tower livello I
- tecniche di insegnamento
- cueing
- come costruire una lezione
- patologie e controindicazioni; come strutturare la corretta proposta operativa su Reformer e Tower per coloro che presentano paramorfismi posturali e patologie di varia natura.

REQUISITI PER PARTECIPARE AL CORSO

Il Corso è riservato a Studenti e/o Laureati in Scienze Motorie o Diplomi ISEF, a coloro che siano in possesso di una certificazione di Pilates Matwork e che abbiano maturato esperienza specifica nella pratica del Pilates Matwork.

Al momento dell'iscrizione dovrà essere inviata:

- Una fototessera formato JPG;
- Modulo di tesseramento individuale e consenso all'informativa sulla privacy;
- Ricevuta del pagamento.

La fotografia, il modulo di tesseramento, il modulo al consenso all'informativa sulla privacy e la ricevuta del pagamento dovranno pervenire tramite e-mail all'indirizzo info@confsportitalia.it entro la data d'iscrizione prevista, pena l'esclusione dal corso.

Il Corso è a numero chiuso (max 8 iscritti).

DURATA DEL CORSO

La durata del corso è di 42 ore così suddivise:

Sabato 15 e Domenica 16 luglio 2023

ore 9:00-13:00, 14:00 - 17:00

- Introduzione al pilates e principi
- Spiegazione del funzionamento del reformer e di tutti gli esercizi
- Ripasso generale sulla teoria
- Spiegazione del funzionamento della tower e di tutti gli esercizi
- 2 lezioni pratiche sul reformer
- Spiegazione della lezione svolta

Giovedì 20 e Venerdì 21 luglio 2023

ore 9:00-13:00, 14:00 - 17:00

- Ripasso generale sul reformer
- 1 lezioni pratiche su tower
- Spiegazione della lezione svolta
- Anatomia
- Laboratorio di pratica come allievo/insegnante, tecnica d'insegnamento e cueing

Sabato 22 e Domenica 23 luglio 2023

ore 9:00-13:00, 14:00 - 17:00

- Ripasso di tutti gli esercizi di reformer
- Ripasso di tutti gli esercizi di tower
- Ripasso generale
- Esame finale

DOCENTI

- Laura Marcotulli
- Claudia Bellantonio
- Valeria Pecchioli
- Sara Riggi

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

Frequentare tutte le ore di corso. Qualora si fosse impossibilitati a seguire uno o più lezioni, sarà necessario avvisare il prima possibile della mancata presenza. Per essere idonei all'esame finale non si può essere stati assenti per più di **quattro ore**.

ISCRIZIONE AL CORSO

Il termine ultimo per le iscrizioni è il **10 luglio 2023** termine anche per inoltrare sia la documentazione richiesta che il pagamento del corso e del tesseramento.

INDICAZIONE E COSTI PER LA PARTECIPAZIONE

Costo del corso **€ 550,00**.

Il pagamento del corso potrà essere effettuato a mezzo:

- c.c.p. n. 54776000 intestato alla Confsport Italia A.P.S.S.D. specificando dettagliatamente la causale;
- Bonifico bancario intestato alla Confsport Italia A.P.S.S.D. specificando dettagliatamente la causale - CODICE IBAN: IT45 W 05034 03298 000 000 00 5558
- Bonifico postale intestato alla Confsport Italia A.P.S.S.D. specificando dettagliatamente la causale - CODICE IBAN: IT30O0760103200000054776000

L'ISCRIZIONE AL CORSO DI ISTRUTTORE PILATES CON LE MACCHINE- REFORMER E TOWER COMPRENDE:

- Nelle quote è compreso il kit del corso, gli strumenti di supporto e l'esame finale.
- Il corso è riconosciuto dalla Libertas (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.). Al termine del corso è previsto un esame teorico e/o pratico, superato il quale verrà rilasciato un Diploma Nazionale emesso direttamente dalla Libertas con la qualifica di "ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS – Specialità Pilates Reformer & Tower".
- Lo studente che supera l'esame viene inserito nell'Albo dei Tecnici dell'EPS/CONI.

SEDE DI SVOLGIMENTO DEL CORSO:

Studio You Pilates - Pietro Cossa, 3 Roma

Spett.le
Conf sport Italia A.P.S.S.D.
Viale Salvatore Rebecchini, 17
00148 Roma

Data

Il/la sottoscritto/a

nato/a il domiciliato/a a

CAP Via

.....n°PR.....

tel. ab. tel. uff. cell. fax

indirizzo e-mail

occupazione attuale Soc.tà appartenenza

Titolo di studio Codice Fiscale

CHIEDE L'ISCRIZIONE AL
““Corso di Formazione per Istruttore di I livello Pilates con le macchine: Reformer
e Tower””

Che si terrà: 15-16, 20-21-22-23 luglio 2023

Il/la sottoscritto/a autorizza la Conf sport Italia A.P.S.S.D. e la Libertas, ai sensi dell'art. 11 della legge n. 675/676 del 31/12/96, a gestire per i suoi fini istituzionali il proprio nominativo, si rammenta che i dati personali contenuti in questo modulo d'iscrizione sono soggetti al Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30/06/03, n. 196 Codice della privacy – Art. 13 del Regolamento Generale UE sulla protezione dei dati personali n. 679/2016).

FIRMA
