

CORSO PILATES REFORMER

ROMA

PROGRAMMMA

Durata: DAL 9 marzo al 17 marzo 2019

- **Sabato 9 marzo ore 9:00 18:00**
- **Domenica 10 marzo ore 9.00 18.00**
- **Sabato 16 marzo 10:00 17:00**
- **Domenica 17 marzo 10.00 17.00 esame finale teorico pratico**

- **Tirocinio da concordare con la docente e superato l'esame teorico totale minimo ore 20**

Introduzione

- **Presentazione reformer**
- **Principi del Pilates**
- **Valutazione posturale**
- **Obiettivo della valutazione**
- **Scheda della valutazione**
- **Raccolta anamnestica del cliente**
- **Riconoscimento delle principali patologie della colonna ed articolazioni della spalla ed anca**
- **Individualizzazione degli obiettivi a breve medio e lungo tempo**
- **FOOTWORK SERIES: toes, arches, heels, tendon stretch**
 - **The hundred**
 - **Elephant**
 - **Leg circle**

- Frog
- Stomach massage series: round, flat, side to side, tree

❖ Come strutturare una lezione

❖ Prove d'insegnamento

II WEEK

- Knee stretch series : round, arched, knees off
- Running
- Pelvic lift
- Short box series
- Rowing series

❖ Struttura di una lezione

❖ Prove d'insegnamento

- Short spine massage
- Long stretch series
- Side split
- Front split

Struttura di una lezione

Prove d'insegnamento

ESAME FINALE TEORICO PRATICO