



Comitato Regionale
VENETO

CENTRO FORMAZIONE CONTINUA



FIT-PILATES MATWORK - esercizi al suolo -

(3 fine settimana - sabato tutto il giorno e domenica mattina 10 ore ad incontro)

Date del corso: 11-12 settembre 2010, 2-3 ottobre 2010, 23-24 ottobre 2010

sabato dalle ore 10.00 alle ore 17.00 domenica dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Costo totale del corso: €600,00

Iscrizione entro il 26 luglio 2010 con acconto di € 100,00 - dopo tale data il costo sarà di €700,00

1° week end (11-12 settembre): INTRODUZIONE – PRE-MAT - MATWORK 1

- introduzione al pilates,
- la storia,
- i principi fondamentali del metodo (6 principi base)
- i principi base di anatomia/fondamenti scientifici del principio di movimento,
- la respirazione,
- il neutro,
- gli esercizi di pre-mat ed esercizi di mat 1 analizzando ogni singolo esercizio nelle sue caratteristiche di principio del movimento, di respirazione, delle variazioni di intensità e difficoltà/controindicazioni,
- le immagini visive verbali-la terminologia.

2° week end (2-3 ottobre): MATWORK 2

- Gli esercizi di mat 2
- Analisi di ogni singolo esercizio nelle sue caratteristiche di principio del movimento, di respirazione, delle variazioni di intensità e difficoltà/controindicazioni,
- Le immagini visive verbali-la terminologia

3° week end (23-24 ottobre): MATWORK 3

- Gli esercizi di mat 3 basati sull'utilizzo dei piccoli attrezzi (ball - flex ring e foam roller)
- Tutti gli esercizi base - intermedi ed avanzati e variazioni di intensità e difficoltà con l'integrazione di piccoli attrezzi.