



FEDERITALIA
COMITATO PROVINCIALE DI CATANIA



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTA
DAL CONI



FEDERITALIA in collaborazione US ACLI
Corso Istruttore Pilates Matwork 1° Livello

Il corso di 1° livello e' suddiviso in 2 weekend con 4 lezioni

Docente Corso:

Sede Corso:

Rilascio Diploma Nazionale + Tesserino Tecnico

Tutti i partecipanti riceveranno Dispense e Materiale didattico

PROGRAMMA CORSO-1° LIVELLO

- **Prefazione: Presentazione del Corso e Basi di Anatomia**
- Che cos'è il Pilates – presentazione
- Origini, Storia e sviluppo del Pilates
- Applicazione del Pilates in ambito sportivo e riabilitativo
- Interazione tra mente e corpo
- Ambiente ideale, sottofondi musicali
- Consapevolezza del proprio centro di gravità
- Il potere della visualizzazione
- La corretta postura
- Esercizi di propriocezione
- Tipi di respirazione, profonda, superficiale, diaframmatica e toracica
- Tipi di contrazioni : isometrica, concentrica, eccentrica , isotonica Esercizi base

E' obbligatoria la frequenza di almeno 2/3 delle lezioni.

Tesserino Tecnico per inserimento Albo Istruttori – Tuta e Maglia da Istruttore hanno un costo aggiuntivo.

Si riserva di attivare i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscrizioni.(3)

Presentarsi al Corso prescelto con abbigliamento idoneo e n. 1 fototessera

Al termine del corso, superati i relativi esami teorico-pratici, saranno rilasciati: IL DIPLOMA NAZIONALE ed il PATENTINO – TESSERA di Istruttore.(con costo aggiuntivo) In caso di esito negativo, si ha la possibilità di ripetere un'altra volta gratuitamente corso ed esame.

A fine corso da parte del Comitato Provinciale o dal Comitato Regionale verrà rilasciato un autocertificazione che attesta che si è in possesso di Diploma , che arriverà con i tempi dettati dal Comitato Nazionale.

DOCENTI: Dott. Daniele Di Francesco (docente anatomia) e Docente Specializzato (docente Prioritario di Pilates)



RECAPITI:

PRESSO SEDE CENTRALE GRUPPO PRO

0933.962538 – 349.6297642 – 331.5068546

info@progruppo.org - federitaliact@retepro.com

www.retepro.com – area Formazione

Presidente di Comitato: Sig. Oliva Concetto Mirko