



**PROMOS**  
ITALIA



## DIPLOMA PILATES MATWORK

### DESCRIZIONE

**OPES LOMBARDIA**, in qualità di Ente di Promozione Sportivo riconosciuto dal Coni è da sempre al fianco di associazioni e istruttori, organizza in collaborazione con **PromoS Italia** e **Fit2Go**, il Corso di Formazione di **PILATES MATWORK**.

Il corso permetterà di ottenere il Diploma e il Tesserino di Istruttore Nazionale **OPES** di Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness (codice BI001) con specifica in **PILATES MATWORK**.

### OBIETTIVI

- acquisire le conoscenze e competenze di base per coloro che si avvicinano all'insegnamento di lezioni/classi di **PILATES MATWORK**
- ottenere la certificazione necessaria per operare in questo settore

### DESTINATARI

Istruttori o aspiranti istruttori, Laureati Scienze Motorie, ISEF, maestri, insegnanti

### STRUTTURA E PROGRAMMA

Il programma toccherà i seguenti temi:

- Storia del metodo pilates
- I benefici e le controindicazioni del pilates
- Cueing Tattile, Verbale ed Immaginario
- Le “macchine” e gli attrezzi del Pilates
- I principi base del Pilates
- Gli esercizi di Pilates: propedeutici; esercizi di Mat Work; pratica e laboratorio

*N.B. Si raccomanda abbigliamento comodo per la parte pratica, scarpe da ginnastica ed asciugamano*

**ORARI E DATE:** da stabilire

**QUOTA DI ISCRIZIONE:** da stabilire

**PER RICEVERE INFORMAZIONI:** [l.deluca@opeslombardia.it](mailto:l.deluca@opeslombardia.it)