



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