



n.242

n.559



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Ente Nazionale di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs.

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
Riconosciuto Ministero Interni decreto

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
Iscritta al Registro Nazionale n. 45 ai sensi Legge n.383/2000

Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero
COMITATO PROVINCIALE DI NAPOLI
AREA FITNESS E PALESTRE

Programma didattico Corso di formazione professionale Pilates Matwork

- Cenni storici ed evoluzione del metodo dalle origini ai giorni nostri
- Le due grandi scuole, analisi, peculiarità e differenze
- Pilates autodeterminato ed eterodeterminato
- Movimenti della colonna
- Catene Posturali
- Finalità delle pose artistiche
- Principi fondamentali
- Principi posturali
- Cenni di anatomia
- L'adattamento
- Inibizione, opposizione, decoaptazione e linea di forza
- Il warm up
- Il concetto di posa artistica, propedeutica e coefficiente di difficoltà
- La scomposizione, e la variazione del coefficiente di difficoltà
- L'importanza della tecnica
- L'organizzazione e la costruzione di una lezione collettiva
- Analisi del repertorio
- Protocolli posturali, modifiche, adattamenti e utilizzo di spessori
- L'approccio del personal trainer
- La deontologia professionale*
- Analisi delle posture*
- Il filo a piombo*
- Esercitazioni pratiche aggiuntive*
- Esame finale: -prova scritta 1 test a risposta multipla
-prova warm up
-prova scritta 2 organizzazione e costruzione della lezione
-prova pratica e teorica



Il corso deve assicurare la padronanza dei concetti teorici alla base del metodo, offrire gli strumenti pratici per potersi inserire nel mondo del lavoro e soprattutto di poter continuare gli studi.

Gli asterischi rappresentano monotematici che verranno affrontati a latere dai tre week end di formazione e di concerto con il docente.

E' previsto il tirocinio.

Il corso di Pilates matwork da la possibilità di accedere al

- Corso Pilates & piccoli attrezzi
- Corsi monotematici
- Grandi macchine

RESPONSABILI AREA FITNESS E PALESTRE
COMITATO PROVINCIALE DI NAPOLI
MARIANNA PERRUNO – SERGIO GALLOTTA
acsifitnessnapoli@gmail.com

