

Corso di Pilates Universal Reformer I & II Livello

Introduzione

Il Corso di formazione di Pilates Universal Reformer è un valido percorso per approcciarsi al lavoro applicato al più conosciuto tra i grandi attrezzi del metodo Pilates.

Obiettivi

L'utilizzo dell'Universal Reformer permette all'istruttore di Pilates Matwork di ampliare le sue conoscenze e il suo repertorio per poter svolgere lezioni individuali o di mini gruppi con l'ausilio del grande attrezzo. Grazie alla sua versatilità e valenza dal punto di vista dell'allenamento, il Reformer è ormai un'apparecchiatura dalla larga diffusione, aumentando esponenzialmente la richiesta di istruttori preparati *ad Hoc*, abili ad utilizzare questo strumento.

Pilates Universal Reformer

Il Corso di Pilates Universal Reformer, è strutturato su tre week end durante i quali verranno analizzati gli esercizi applicati al macchinario, il suo funzionamento e la sua gestione nel caso di contesti collettivi di mini gruppi.

Destinatari

Laureati e studenti in Scienze Motorie; Fisioterapisti ; Istruttori di Pilates Matwork; Istruttori di Yoga; Operatori del settore; Preparatori Atletici; Personal Trainer.

Struttura del corso:

Il corso si svilupperà in **3 weekend**. Durante l'ultimo week end, si svolgerà l'**esame finale** scritto, orale e pratico.

1. Universal Reformer – I week end

- Cenni di Anatomia, Fisiologia e Posturologia;
- Esercizi di Pilates Reformer I livello, benefici, controindicazioni e varianti di ogni esercizio;
- Pratica degli esercizi ed elementi di insegnamento.

2. Universal Reformer - II week end

- Riepilogo del I week end;
- Esercizi di Pilates Reformer di II livello, benefici, controindicazioni e varianti di ogni esercizio;
- Pratica degli esercizi ed elementi di insegnamento

3. Universal Reformer – III week end

- Riepilogo del I e II week end;
- Esame finale.

L'esame sarà suddiviso in più parti:

- Test di valutazione scritto e orale sull'esecuzione, proponibilità e propedeutica degli esercizi;
- Esame pratico sull'insegnamento della metodologia e sua applicazione a casi specifici con l'ausilio del Reformer.