

Titolo del Corso; Istruttore di ginnastica PILATES MATWORK

Data di inizio	5/6 Aprile	Data di fine	12/13 Aprile
Durata totale ore:	32 ore in presenza distribuite in 4 giornate. 17/18 (16 ore) + 3 ore su piattaforma(1 ore di teoria su sicurezza,1 ora di lavoro sportivi, 1 ore safeguarding)	Modalità di erogazione: in presenza, online o misto (FAD+PRESENZA)	24/25(16 ore in presenza)
Sede (indirizzo completo)			
Qualifica rilasciata	Istruttore pilates matwork	Livello	1° e 2° livello
Requisiti di accesso al corso	nessuno		
Costo (indicare eventuali rate)			
Email dei Docenti			

Hai necessità della piattaforma Moodle IFC?

SI ☐

NO ☐

Docenti

Nome	Cognome	Titolo	Modulo
Simone	Tomaselli		1° e 2°livello
Giuseppe	Musumeci		
Federico	Roggio		



+39 393 81 18 632



Viale Pasteur, 10
00144 Roma



www.formazionecsain.com
istitutodiformazione@csain.it



Descrizione del corso: specificare obiettivi e finalità

Il Corso di istruttore di pilates matwork ha come obiettivo quello di fornire conoscenze e approfondimenti sulla disciplina, formando esperti qualificati nel settore.

Il corso con abilitazione professionale Nazionale permette di operare in tutte le strutture sportive italiane grazie alla conformità al Protocollo SNAQ, e l'iscrizione all'Albo CONI che consente l'inse. Al termine del corso verrà rilasciato Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico eps CONI, in regola con la Riforma dello Sport. Il corso di formazione per diventare Istruttore di Pilates matwork e' un percorso educativo completo e certificato, progettato per fornire tutte le competenze necessarie per insegnare Pilates a livello professionale.

Questo programma didattico mira a fornire una formazione completa agli aspiranti istruttori di Pilates, dotandoli delle competenze teoriche e pratiche necessarie per intraprendere una carriera di successo nel campo del fitness e del benessere



+39 393 81 18 632



Viale Pasteur, 10
00144 Roma



www.formazionecsain.com
istitutodiformazione@csain.it

Modulo 1 (1° weekend – argomenti del sabato 5)

Argomenti del modulo				
Titolo	Durata	Erogazione	Docente	Data e ora
La storia di J. H. Pilates, del metodo e della sua evoluzione	60'		Tomaselli	
Il Pilates: cosa significa ed unità mente-corpo	60'		Tomaselli	
I benefici del metodo Pilates	60'		Tomaselli	
I principi del metodo Pilates	60'		Tomaselli	
PAUSA PRANZO				
La respirazione laterale del Pilates	60'		Tomaselli	
La "Power-house"	60'		Tomaselli	
Principio del neutro	60'		Tomaselli	
Cueing verbale, gestuale, immaginativo	60'		Tomaselli	

Modulo 2 (1° weekend – argomenti della domenica 6)

Argomenti del modulo				
Titolo	Durata	Erogazione	Docente	Data e ora
Cueing verbale, gestuale, immaginativo	60'		Tomaselli	
Transizioni	60'		Tomaselli	
Allineamento sul concetto del metodo	60'		Tomaselli	
Esercizi propedeutici, propriocizione ed allineamento posturale	60'		Tomaselli	
PAUSA PRANZO				
Laboratorio e teaching	60'		Tomaselli	
Propriocezione diaframmatica	60'		Tomaselli	
Respirazione laterale	60'		Tomaselli	
Attivazione del M. Trasverso	60'		Tomaselli	



Modulo 3 (2° weekend – argomenti del sabato 12)

Argomenti del modulo				
Titolo	Durata	Erogazione	Docente	Data e ora
Come si svolge la lezione	2 h		Tomaselli	
esercizi di Prepilates	2 h		Tomaselli	
PAUSA PRANZO				
Anatomia e chinesiologia	3 h		Musumeci	
Conoscenza dei primi 7 esercizi codificati secondo il metodo	30'		Tomaselli	
Analisi degli esercizi codificati nelle loro varianti Principiante, Intermedio e Avanzato e relativi Prepilates	30'		Tomaselli	

Modulo 4 (1° weekend – argomenti della domenica 13)

Argomenti del modulo				
Titolo	Durata	Erogazione	Docente	Data e ora
Principi posturali propriocettivi e respirazione diaframmatica	3 h		Roggio	
Conoscenza di 7 esercizi codificati secondo il metodo	60'		Tomaselli	
PAUSA PRANZO				
Conoscenza di 7 esercizi codificati secondo il metodo	60'		Tomaselli	
analisi degli esercizi codificati nelle loro varianti Principiante, Intermedio e Avanzato e relativi Prepilates	30'		Tomaselli	
Conoscenza di 6 esercizi codificati secondo il metodo	60'		Tomaselli	
insegnamento a gruppi e feed back	30'		Tomaselli	
Esame teorico e pratico	60'		Tomaselli	

