

Titolo del Corso; Istruttore di ginnastica PILATES REFORMER

Data di inizio	17/18 maggio	Data di fine	24/25 maggio
Durata totale ore:	32 ore in presenza distribuite in 4 giornate. 17/18 (16 ore in presenza) + 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 reformer	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 reformer ha come obiettivo quello di fornire conoscenze e approfondimenti sulla disciplina, formando esperti qualificati nel settore e nell'utilizzo del reformer.

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'inserimento nel RASD e l'erogazione dei compensi sportivi.

Modulo 1 (1° weekend – argomenti del Sabato 17)

Argomenti del modulo				
Titolo	Durata	Erogazione	Docente	Data e ora
Cenni storici di J. H. Pilates, del metodo e della sua evoluzione	30 '		Tomaselli	
Il Pilates: cosa significa ed unità mente-corpo	30 '		Tomaselli	
Anatomia e chinesiologia	3 h		Musumeci	
Pausa pranzo				
Principi posturali propriocettivi e respirazione diaframmatica	3 h		Roggio	
I benefici del metodo Pilates i suoi principi	30 '		Tomaselli	
Conoscenza del reformer e del suo utilizzo	30 '		Tomaselli	

Modulo 2 (1° weekend – argomenti della Domenica 18)

Argomenti del modulo				
Titolo	Durata	Erogazione	Docente	Data e ora
Attivazione della "Power-house"	60 '		Tomaselli	
Il metodo e il controllo	60'		Tomaselli	
Esercizi di pilates secondo il foot work	2 h		Tomaselli	
Pausa pranzo				
Esercizi di propriocezione ed analisi della corretta posizione	60 '		Tomaselli	
Esercizi di mobilità della colonna vertebrale	60'		Tomaselli	
Cueing verbale ,gestuale e immaginativo	60'		Tomaselli	
Esercizi di equilibrio sul reformer	60'		Tomaselli	



Modulo 3 (2° weekend – Sabato 24)

Argomenti del modulo				
Titolo	Durata	Erogazione	Docente	Data e ora
Laboratorio e teaching	60'		Tomaselli	
Esercizi di mobilizzazione della colonna	2 h		Tomaselli	
Esercizi di mobilizzazione dell'anca	60'		Tomaselli	
Pausa pranzo				
Laboratorio 3 e teaching	60'		Tomaselli	
Esercizi di arti inferiori	2 h		Tomaselli	
Analisi di una lezione principiante	30'		Tomaselli	
Esercizi di linea laterale	30'		Tomaselli	

Modulo 4 (2° weekend – Domenica 25)

Argomenti del modulo				
Titolo	Durata	Erogazione	Docente	Data e ora
Laboratorio 4 e teaching	60'		Tomaselli	
Esercizi di linea posteriore	60'		Tomaselli	
Esercizi di superiori	60'		Tomaselli	
Laboratorio e teaching	60'		Tomaselli	
Pausa pranzo				
Esercizi di torchio addominale	30'		Tomaselli	
Esercizi di lavoro integrato	30'		Tomaselli	
Laboratorio e teaching	30'		Tomaselli	
Analisi di una lezione intermedia	30'		Tomaselli	
Analisi di una lezione avanzata	60'		Tomaselli	
Esame	60'		Tomaselli	

