

## Titolo del Corso; Istruttore di ginnastica PILATES REFORMER

<b>Data di inizio</b>	17/18 maggio	<b>Data di fine</b>	24/25 maggio
<b>Durata totale ore:</b>	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)	<b>Modalità di erogazione: in presenza, online o misto (FAD+PRESENZA)</b>	24/25 (16 ore in presenza)
<b>Sede (indirizzo completo)</b>			
<b>Qualifica rilasciata</b>	Istruttore pilates reformer	<b>Livello</b>	1° e 2° livello
<b>Requisiti di accesso al corso</b>	nessuno		
<b>Costo (indicare eventuali rate )</b>			
<b>Email dei Docenti</b>			



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](http://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	
Cueling verbale ,gestuale e immaginativo	60'		Tomaselli	
Esercizi di equilibrio sul reformer	60'		Tomaselli	



+39 393 81 18 632



Viale Pasteur, 10  
00144 Roma



[www.formazionecsain.com](http://www.formazionecsain.com)  
[istitutodiformazione@csain.it](mailto:istitutodiformazione@csain.it)

## Modulo 3 (2° weekend – Sabato 24)

Argomenti del modulo				
<b>Titolo</b>	<b>Durata</b>	<b>Erogazione</b>	<b>Docente</b>	<b>Data e ora</b>
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				
<b>Titolo</b>	<b>Durata</b>	<b>Erogazione</b>	<b>Docente</b>	<b>Data e ora</b>
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	



+39 393 81 18 632



Viale Pasteur, 10  
00144 Roma



[www.formazionecsain.com](http://www.formazionecsain.com)  
[istitutodiformazione@csain.it](mailto:istitutodiformazione@csain.it)