FiTA
Fitness Teachers Association

Scuola di Formazione Accreditata al Ministero della Salute N°13498

Corso Istruttori di Pilates Mat - Work

Data di Inizio: Sabato 19 marzo 2011

Costo € 495,00 - 32 ore

Sconto 20%

Laureati e Studenti in "Scienze Motorie"

Il Corso si Articola in due fine Settimana dalle ore 9.00 alle ore 18.00

Docenti: - **Prof. Domenico Tafuri (Univ. Studi di NA "Parthenope"**
- **Luigi Parmolaro (Docente Fi.T.A)**
- **Prof. Maurizio Di Maio (Presidente Fi.T.A.)**

Titolo riconosciuto : FITA-US ACLI CONI

Sede:

SYNERGY CLUB

via Nuova San Rocco, 7 Napoli – (Capodimonte)

Info: 0817416323 - 3939900323

WEBSITE - *www.fitaonline.it*

E- MAIL - *info@fitaonline.com*

Programma del Corso:

SABATO 19 MARZO 2011

- Presentazione del Corso e Obiettivi del I° Livello;
-Anatomia e Fisiologia del Movimento:
(**Prof. D. Tafuri - Univ. degli Studi di Napoli Parthenpe**);
- Cos'è il Pilates: (**L. Parmolaro - Docente Fi.T.A.**)
- Chi era Pilates;
- Il Pilates oggi;
- I Principi;
- Concetto di attivazione del Corsetto interno o Powerhouse

DOMENICA 20 MARZO 2011

- Il corretto utilizzo degli Addominali;
- Esercizi di base;
- Esercizi Pilates e sequenza;
- Esercitazioni sulla pratica Personale

SABATO 09 APRILE 2011

- Nuovi Esercizi;
- Come impostare una Lezione;
- Il Lavoro Individuale (Personal Training).

DOMENICA 10 APRILE 2011

- Come Individuare le Aree su cui lavorare per un lavoro efficace;
- Adeguare l'esercizio al Cliente e non il Cliente all'esercizio;
- Esercitazioni pratiche e strategie per l'Insegnamento
- Verifica finale delle capacità acquisite.

Graphic Designer: A. Carollo