

Materie di studio corso di formazione istruttore di I livello Pilates in volo

Teoria

- 1- Introduzione al corso obiettivo Pilates
- 2- Le caratteristiche fondamentali di un allenatore
- 3- Analisi degli esercizi
- 4- Struttura e caratteristiche di una lezione tipo partendo dal riscaldamento
- 5- Analisi dell'amaca principi posturali
- 6- Posizioni e prese
- 7- Il defaticamento

Pratica

- 1- Riscaldamento
- 2- Struttura della lezione
- 3- Struttura in funzione dell'età e patologia