



PILATES 4U

CLASSICO E CONTEMPORANEO

PILATES 4U SCUOLA DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI

CORSO DI MAT E REFORMER

PERCORSO DI FORMAZIONE PILATES CLASSICO E CONTEMPORANEO

(EQUIVALENTE AL 2° LIVELLO PROFESSIONALE A.P.P.I.)

IL PERCORSO FORMATIVO MATWORK & REFORMER

Il percorso formativo Matwork & Reformer si suddivide in:

(Ore totali di formazione: minimo 300)

- 3 livelli — BASICO / INTERMEDIO / AVANZATO (workshop di circa 2 giorni ciascuno)
- 5 incontri da circa 2h00' per "Insights" (approfondimenti).
- Lezioni individuali distribuite su case studies per consolidare e verificare quanto appreso nei workshop.
- Corso di anatomia (circa 16 h.), esclusi i partecipanti in possesso di laurea in Scienze Motorie triennale e magistrale, ISEF, laurea infermieristica o laurea in fisioterapia; in questo caso sono previste solo alcune ore di anatomia applicata ai casi e alla specialità in questione.
- 40/50 h. di tirocinio minimo per livello (osservazione, assistenza all'insegnamento, ecc.) presso lo studio Pilates4U o studi consigliati dalla scuola.

3 ESAMI PRATICI + 3 ESAMI SCRITTI

CERTIFICAZIONE

- Attestato di competenza per il completamento del corso come "Istruttore Matwork & Reformer 2° livello".

N.B. Dopo la certificazione si richiede un aggiornamento annuale obbligatorio atto a garantire un adeguato aggiornamento e preparazione degli insegnanti.

COSTI

LEZIONI INDIVIDUALI	50€ / 15 LEZIONI DI GRUPPO 20€
3 WORKSHOP	750€
5 INSIGHT / CASE STUDIES	500€
3 ESAMI SCRITTI + PRATICO	300€
CORSO DI ANATOMIA	150€

DOCENTE

ALESSANDRA PELONARA

CHINESIOLOGA CLINICA, PILATES TEACHER TRAINER LEVEL FIVE