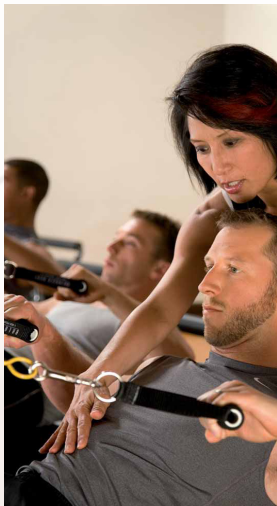


# CORSO INSEGNANTI PILATES

**EVOLUTION ASD, in collaborazione con il CSEN, organizza il corso Certified PILATES BODYMAP™ 1 LIV.**

Il corso di formazione per l'insegnamento del metodo Pilates sarà volto alla formazione di una **figura professionale altamente qualificata**, in grado di lavorare con qualsiasi tipo di cliente, dall'atleta che vuole migliorare le proprie performance all'anziano con problematiche posturali, dalla persona che vuole tonificare e migliorare il proprio fisico alla donna in pre e post gravidanza.



Sarà riservato ai laureati, laureandi o studenti della Facoltà di Scienze Motorie e Fisioterapia e personal trainer e operatori già inseriti nel mondo del lavoro che vogliano ampliare le proprie competenze.

Al termine del programma formativo sarà sostenuto un colloquio e sarà rilasciato il **diploma di abilitazione all'insegnamento del metodo Pilates** secondo gli alti standard qualitativi **CSEN**, con relativo riconoscimento del **CONI**.

## DURATA DEL CORSO

Il corso si svolgerà in tre weekend (sabato e domenica a tempo pieno).

## IL METODO

I partecipanti acquisiranno la tecnica Pilates in **sessioni teoriche e pratiche**, nelle quali saranno svolti programmi di **Matwork** base, intermedio e grandi macchine (**Reformer** e **Cadillac**).

Si introdurranno inoltre metodologie per la **valutazione posturale ed energetica** dei futuri clienti.

*Per informazioni e preiscrizione contattare:*

**EVOLUTION ASD**

presso Studio GONG, Via Curtatone 1r, Genova

Telefono 340/3134786 – 348/9501881 – 348/9501882

Email [info@evolutionasd.it](mailto:info@evolutionasd.it)

[www.evolutionasd.it](http://www.evolutionasd.it)

## IL PROGRAMMA

- Introduzione al metodo Pilates
- Principi e respirazione
- Regole posturali in fase statica e dinamica
- Introduzione al Matwork: tecnica e didattica
- Matwork base: tecnica, didattica e pratica.
- Esempi di possibili lezioni per lezioni singole o di gruppo
- Cadillac base: presentazione dell'attrezzo, tecnica, didattica e pratica
- Reformer base: presentazione dell'attrezzo, tecnica, didattica e pratica
- Visualizzazione e pratica dei percorsi assimilati fino a quel punto.
- Matwork intermedio: tecnica, didattica e pratica
- Approfondimento della didattica
- Valutazione posturale ed energetica
- Svolgimento di una lezione: prove pratiche e teoriche
- Colloqui singoli propedeutici al rilascio del Diploma

## L'INSEGNANTE

### DAVIDE MIANO

Nato a Milano il 6 novembre 1966

Dal 2000 è Formatore di Pilates, Matwork e Grandi attrezzi (Cadillac e Reformer) per CSEN in corsi per insegnanti riconosciuti dal Coni.

Istruttore di Arti Marziali, Tai Ch'i e Shaolin, Difesa personale Personal Trainer, Gravity Training System e Personal olistico Esperto di Riflessologia plantare, Reiki e riequilibrio energetico Gestore di Centri Fitness, Palestre e Centri benessere

