

## **Corso di formazione per Istruttori di Pilates:**

### **Reformer 1 (14 ore)**

**Quando?** Sabato 28 e domenica 29 settembre 2024

**Maestra:** Anna Maria Vitali professionista Pilates 5° livello

**Modalità:** In presenza o in diretta zoom

**ATTENZIONE:** il corso in presenza si terrà esclusivamente al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

### **ORARI**

Check-in sabato: per chi è in presenza: ore 9.20 presso

Fisicamente Formazione - Via degli Scipioni,290 - Zona Prati (Metro A Lepanto) - Roma

Per chi è online: connettersi alle 9.50 ( i codici per l'accesso a zoom verranno comunicati 2 giorni prima del corso)

sabato 10.00 - 13.30 / 14.30 - 18.00 /// domenica 9.30- 13.30 / 14.30 - 17.30

**MAESTRE:** Anna Maria Vitali + Staff Fisicamente

### **Contenuti**

In questo weekend di 14 ore verrà introdotto il macchinario Pilates Reformer, il più versatile tra quelli inventati da Joseph H.Pilates. Verranno analizzati circa 18 esercizi del repertorio principianti – intermedi, con tutte le varianti. Gli allievi praticheranno a coppie gli esercizi. E faranno delle esercitazioni per mettere in sequenza gli esercizi per sviluppare programmi principianti e principianti – intermedi con relative modifiche.

Il Reformer Instructor Training 1 comprende:

Il repertorio di Reformer 1 ;

Manuali esaustivi in linea con gli attuali standard scientifici;

Suggerimenti, assistenza e consigli per affrontare clienti con diversi livelli di abilità;

Tutte le linee guida sulla sicurezza anche nel caso si insegni ad individui anziani, a donne che devono affrontare o hanno appena affrontato un parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle

**PREREQUISITI:** E' necessario aver partecipato a lezioni di Reformer in qualsiasi studio o palestra con Istruttore certificato Reformer, per un minimo di ore negli ultimi mesi (consigliate almeno 20 ore in gruppo , oppure 8 personal). Oppure vivamente consigliato se abiti a Roma: 12 ore in gruppo, oppure 5 personal, presso lo studio Fisicamente di Roma, negli ultimi 3 mesi. E' vivamente consigliata la frequenza del primo modulo di formazione obbligatorio Principi di kinesiologia applicata al Pilates ed esercizi preparatori con la Dott.ssa Anna Maria Vitali, se

l'allievo non ha già frequentato il modulo può farlo nelle date successive, è consigliato farlo prima possibile, soprattutto per chi non è istruttore di altre discipline motorie.

- Questo modulo è obbligatorio per conseguire la certificazione Reformer, scopri percorso di formazione pilates [scopri info](#)

## **COSTI**

Iscrizione singolo modulo Reformer 1: € 500

**Pacchetti 2 moduli Mat 1 e Ref 1:** di € 800 anziché 1000€

Il pacchetto comprendere:

Matwok 1 26 e 27 settembre 2024

Reformer 1 28 e 9 settembre 2024

**NOTA:** I manuali verranno invia tramite wetransfert 2 giorni prima del corso e dovrete stamparli, non inviamo o consegniamo materiale cartaceo.

Per qualsiasi informazione contattare il +39 334 698 7023 o [info@fisicamenteformazione.it](mailto:info@fisicamenteformazione.it)