



CORSO DI FORMAZIONE DI VALENZA NAZIONALE RICHIESTA AUTORIZZAZIONE

A CURA DEL COMITATO DI _____ MILANO _____
(DA PRESENTARE ALMENO DUE MESI PRIMA DELLA DATA DI INIZIO CORSO)

Denominazione Corso

Istruttore di Pilates

(disciplina sportiva cod.BI001 Attività sportiva finalizzata alla Salute ed al Fitness)

1. Elementi informativi generali

Presentazione, obiettivi, sintesi attività, fasi previste, didattica, n. ore di lezione teoriche e pratiche (**minimo ore 32**), elenco docenti e relativo CV (allegare CV).

Il Pilates è un metodo di allenamento che sviluppa consapevolezza del movimento, rafforza i muscoli, soprattutto quelli profondi e di sostegno della colonna vertebrale, e garantisce un riequilibrio generale del corpo.

Il Pilates è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del Novecento da Joseph Pilates con il nome "Contrology", per sottolineare l'importanza del controllo della mente sui muscoli.

Il metodo si basa su sei principi cardine:

- Concentrazione;
- controllo;
- baricentro;
- fluidità;
- precisione;
- respirazione.

Queste caratteristiche del Pilates lo differenziano da altre discipline e attività sportive, rendendolo un tipo di allenamento funzionale ed efficace, che continua a raccogliere consensi e a diffondersi in tutto il mondo.

Questo corso offre un ampio materiale teorico e pratico aggiornato in modo che lo studente acquisisca le conoscenze, le abilità e le abilità necessarie in questo settore per migliorare le condizioni del paziente. Dalla formazione in pilates, ginnastica posturale e come trattare le più frequenti problematiche posturali.

Il corso della durata di 32 ore è erogato in modalità Blended (e-learning + 1 weekend di formazione pratica il 20-21 Aprile 2024 presso Studio 3r a Trezzo sull'Adda).

Docenti:

Dott. Roberta Farina (cv: laureata in Scienze Motorie, Mcb, specializzata in Pilates)

Dott. Alfonso Anzalotta (cv: laureato in Dietistica, Master Universitario in Sociologia e Metodologia della Didattica dell'Educazione Motoria, diplomato in Scienze Motorie)

2. Luogo/i e data/e di svolgimento

Sede	Città	Provincia	Data/e
Studio 3r	Trezzo sull'Adda	Milano	20-21 Aprile 2024

3. Disciplina/e sportiva/e interessata/e Pilates (disciplina sportiva cod.BI001 Attività sportiva finalizzata alla Salute ed al Fitness)

2. Elementi informativi sui partecipanti

Target al quale il Corso si rivolge e requisiti minimi necessari per accesso al Corso
Diploma di Scuola Superiore

--

3. Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
20/04/23	09 \ 12	Legislazione e descrizione profilo operatore	Dott. Alfonso Anzalotta
20/04/23	13.30 \ 18.30	Teorie e tecniche del Pilates a corpo libero	Dott.ssa Roberta Farina
21/04/23	13.30 \ 18.30	Teorie e tecniche del Pilates su reformer	Dott.ssa Roberta Farina
21/04/23	13.30 \ 18.30	Teorie e tecniche del Pilates su cadillac	Dott.ssa Roberta Farina

4. Budget preventivo (comprensivo di tutte le voci di spesa inerenti la realizzazione del Corso)

Descrizione	Entrate	Uscite
Concessione uso spazio		€ 800,00

5. Quota di partecipazione (comprensiva di € 40,00 per il rilascio del diploma e tesserino Istruttore da parte della Direzione Nazionale agli idonei): Euro 799

6. N. minimo di partecipanti affinché il Corso sia sostenibile e possa essere attivato: 3
N. massimo partecipanti ammissibili: 9

7. Note

(utilizzare la voce note per fornire ulteriori eventuali contributi alla descrizione del progetto)

Data 14/12/2023

Firma del Presidente del Comitato


