



**Corso Nazionale di Formazione Professionale**  
**Metodo Pilates ed Educazione Posturale**  
**“Flexibility & Control Pilates Matwork” Expert di 2° livello**  
**Patrocinato dal CONI Lazio.**  
**Certificazione US Acli-Coni valida a tutti gli effetti legali e fiscali**  
**su tutto il territorio Nazionale.**

*Il corso di 2° livello è rivolto a tutti gli Insegnanti Pilates in possesso di diploma certificato di Istruttore di 1 livello .*

*Permetterà di ampliare le proprie conoscenze sul Metodo e arricchire il proprio bagaglio con le ultime novità e tecniche all'avanguardia.*

*E' organizzato in lezioni teoriche, pratiche e in un esame finale.*

**“L'idoneità fisica è il primo requisito della felicità”**  
**Joseph Pilates**

## **PERCORSO FORMATIVO 2 LIVELLO**

*Il Percorso formativo si suddivide in 4 week end  
con un totale di 70 ore :*

- **40 ore** di lezione teorico-pratiche
- **30 ore** tirocinio gratuito da svolgere in sede prima dell'Esame finale. (30 ore sono da intendersi per coloro che dovessero presentare iscrizione direttamente per 2 livello. Chi avesse frequentato anche il 1 livello di questo corso, salvo casi particolari richiesti dagli insegnanti, avrà da svolgere 15/20 ore di tirocinio insegnamento)
- Saranno consentite un massimo di **8 ore** di assenza che potranno altresì essere completate con il tirocinio di recupero.

## **DATE**

- **26/27 Febbraio 2022**
- **19/20 Marzo 2022**
- **9/4 Aprile 2022**
- **14/15 Maggio 2022**

**ORARIO:** *Sabato H 09.30-17.00 / Domenica H 10.00-14.00 (Comprensivo di Pause)*

## **PROGRAMMA CORSO 2 Livello**

- *Costruzione lezione con utilizzo di piccoli attrezzi (Flexring, Softball, Foam Roller, Band ecc. ) livello intermedio e avanzato*
  - *Screening Test : Tecniche di respirazione e rilassamento specifiche per la colonna vertebrale - Funzioni e disfunzioni dell'apparato muscolo-scheletrico - Stretching posturale*
  - *Patologie della Cartilagine*
  - *Workshop Yogalates ( la fusione tra le Asana Yoga e i Principi Pilates )*
  - *Workshop dedicato al Reformer*
- 

## **INFORMAZIONI e COSTI**

**COSTO SINGOLO LIVELLO:**

*500€ + 90€ Tassa Esame in un'unica soluzione*

*Possibilità di pagamento in due tranches (acconto entro il 10.02.2022 saldo il primo week end di corso 26-02-2022)*

*La quota comprende:*

- *Tessera Associativa US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.12.2022)*
- *Tesserino Tecnico US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.12.2022)*
- *Iscrizione Albo US ACLI NAZIONALE (validità annuale fino al 31.12.2022 )*
- *Assicurazione*
- *Dispensa*
- *Diploma riconosciuto dal CONI*
- *Diploma di qualifica valido su tutto il territorio Nazionale*

***Per iscriversi è necessario:***

- *Modulo iscrizione in tutte le sue parti,*
- *Inviare il proprio curriculum,*
- *Presentare certificato di sana e robusta costituzione,*
- *Versare la quota del corso tramite bonifico bancario*
- *Inviare attestazione di pagamento e documentazione sopra richiesta via Mail al seguente indirizzo [asdmovinup360@gmail.com](mailto:asdmovinup360@gmail.com)*
- *Tutto entro il 10.02.2022*

*Per qualsiasi informazione scrivere a [asdmovinup360@gmail.com](mailto:asdmovinup360@gmail.com)  
al numero 348.0515937 Referente Ilaria Bani*

**Sede Corso:** presso lo ***Studio Pilates*** Viale Cortina D'Ampezzo 345