



“Pilates in Gravidanza”

Workshop valevole come aggiornamento Tecnico Nazionale Annuale

Si occupa di formare e di aggiornare gli Istruttori che desiderano ampliare le loro conoscenze e padroneggiare il Metodo Pilates a 360°.

Nel dettaglio il workshop consentirà agli allievi di applicare i principi del Metodo Pilates e di conoscere scientificamente il delicato periodo della gravidanza.

Il Metodo Pilates è uno degli allenamenti più consigliati ed indicati (dopo il 3 mese).

E' un ottimo esercizio fisico che permette di mantenersi in forma nel modo corretto e agire sul rafforzamento dei muscoli addominali, della schiena e principalmente del pavimento pelvico.

Alcuni degli esercizi del Metodo sono di grande aiuto per la futura mamma, che vede modificare giorno dopo giorno il proprio corpo.

PERCORSO FORMATIVO WORKSHOP

DATA e ORARIO

Durata 8 ore SABATO 1 APRILE 2023 ore 9.00-17.00

PROGRAMMA

- *Lezione teorico-pratica*
- *Metodo Pilates e Principi*
- *Modifiche fisiologiche durante la gravidanza*
- *Analisi Pratica degli esercizi rapportati al cambiamento del corpo durante la gravidanza*
- *Cenni sul pavimento pelvico*
- *Cenni di Anatomia*
- *Ruolo di importanza dell'istruttore e lezioni tecniche di insegnamento*

*Per qualsiasi informazione scrivere a asdmovinup360@gmail.com
al numero 348.0515937 Referente Ilaria Bani*

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