



Stage di Pilates Mini Ball

Milano, Sabato 4 luglio 2020

L'obiettivo di questo stage è quello di incrementare il repertorio di conoscenze nel Pilates tramite l'utilizzo della Mini Ball, ed imparare ad utilizzare questo attrezzo per aumentare l'intensità delle lezioni. Una intera giornata dedicata allo studio del Pilates Mattwork applicato all'utilizzo della Mini Ball. Durante le lezioni si studieranno e sperimenteranno esercizi per tutto il corpo con stimolanti routine per sviluppare forza, flessibilità e stabilità del centro. Verranno, infatti, presentati ed eseguiti 30 esercizi singolarmente per poi sviluppare masterclass con combinazioni e sequenze per diversi livelli. Questo stage è rivolto a tutti coloro che hanno già maturato un'esperienza formativa in qualsiasi scuola di almeno un primo livello Pilates Matt Work.

Struttura del corso: 1 giornata con lezioni teoriche e pratiche

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:

B.Corelli - insegnante professionista, master trainer di pilates, operatrice ayurveda, formatrice.

Programma:

- Analisi delle caratteristiche e potenzialità dell'attrezzo Mini Ball.
- Esercizi singoli con Mini Ball.
- Come strutturare una lezione base e intermedia.
- Creazione di workshop con transizioni efficaci e fluide.
- Le lezioni combinate.
- Analisi degli esercizi di Mat Work e adattamenti all'utilizzo della Mini Ball.
- Studio e applicazione di variazioni specifiche in funzione di diverse tipologie fisiche.
- Analisi della massima efficacia e sicurezza.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di € 159,00 per le iscrizioni effettuate entro il 19 giugno, dopo i termini previsti la quota sarà di € 195,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

Iscrizione week end: l'iscrizione a due stage nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione ad € 275,00 entro il primo termine, ed € 312,00 successivamente, per entrambe le iniziative

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.