



## Stage di Pilates Ring

Milano, Domenica 24 marzo 2019

Attraverso questo stage si potranno incrementare le proprie conoscenze nell'ambito dell'utilizzo dei piccoli attrezzi durante le lezioni di Pilates Mat Work. Nell'intera giornata dedicata allo studio del Ring Pilates verranno presentati e sperimentati 25 esercizi singolarmente per poi sviluppare masterclass con combinazioni e sequenze per diversi livelli. Verranno fornite sequenze e si struttureranno intense e divertenti masterclass per una maggior efficacia nei propri workout. Questo stage è rivolto a tutti coloro che hanno già maturato un'esperienza formativa in qualsiasi scuola di almeno un primo livello Pilates Mat 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 Ring.
- Esercizi singoli con Ring.
- 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 del Ring.
- 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 € 130,00+IVA 22% per le iscrizioni effettuate entro l'8 marzo, dopo i termini previsti la quota sarà di € 160,00+IVA 22%.

**La quota comprende:** accesso alle lezioni, 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 € 226,00+IVA 22% entro il primo termine, ed € 256,00+IVA 22% successivamente, per entrambe le iniziative

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