

## CORSO FORMAZIONE "PILATES BASE & INTERMEDIO"

**Comitato Empoli Valdelsa – Empoli 27/05-01/07- 2017**

La UISP Empoli Valdelsa organizza un **corso di Pilates** base e intermedio in modo da dare ai futuri istruttori la basilare preparazione e capacità di programmare al meglio le lezioni allenanti nel rispetto dei principi base della disciplina, utilizzando la naturale capacità di promuovere il giusto equilibrio tra benefici sul piano emotivo e sul piano fisico.

Nella **parte teorica** saranno affrontati gli argomenti tecnici relativi alla conoscenza del metodo, del linguaggio e della filosofia che risiede dietro al Pilates.

La **parte pratica** prevede l'esame degli esercizi eseguiti con l'ausilio del tappetino e dei piccoli attrezzi da Pilates finalizzati a migliorare la forza muscolare. La metodologia mirerà alla presa di coscienza del proprio corpo al fine di migliorare la postura prevenendone i vizi.

**Docente del Corso: Alessandro Fantato** Diplomato al Pilates Institute : Base, Intermedio, Avanzato, Piccoli attrezzi, Anziani e Gravidanza, specializzato in Pilates e Scoliosi

**CHI PUO' PARTECIPARE** : Il corso è rivolto ai soci UISP maggiorenni in possesso o di diploma ISEF o laureati e laureandi in scienze motorie o di attestati di corsi di formazione riconosciuti da enti di promozione sportiva.

Il corso sarà organizzato con un minimo di 10 partecipanti ed un massimo di 20 partecipanti

Il corso di formazione è riconosciuto dal Comitato UISP Empoli Valdelsa

### PROGRAMMA DEL CORSO

1° giorno	SABATO 27 maggio ore 14/18
2° giorno	SABATO 10 giugno ore 9,00/12,00 e 14,00/18,00
3° giorno	SABATO 24 giugno ore 9,00/12,00 e 14,00/18,00
4° giorno	SABATO 1° luglio ore 9,00/13,00; ore 14,00/15,00 ESAME

### ARGOMENTI TEORIA

Presentazione della UISP  
Presentazione corso  
Introduzione Joseph Pilates  
Principi tradizionali del Pilates  
Principi Posturali, esercizi di Prepilates  
Benefici del Pilates  
Unità funzionale mente-corpo  
Definizione di "Powerhouse"  
Anatomia dei muscoli della Powerhouse  
Analisi della posizione neutra della colonna e relative posture errate  
Analisi della posizione delle gambe con piedi in V Pilates  
Importanza e corretto utilizzo della respirazione laterale nel Pilates  
Importanza della muscolatura profonda per correggere e migliorare la postura  
Presentazione protocolli di lavoro nel Pilates: Livello Base, Intermedio  
Il ruolo dell'istruttore

## ARGOMENTI PRATICA

Verranno analizzati tutti gli esercizi dei vari livelli in maniera graduale mettendo in pratica i principi del Pilates. Nel dettaglio:

Esercizi pratici per la respirazione e per l'attivazione della Powerhouse

Analisi della corretta posizione della colonna, del collo, delle scapole e delle spalle

Posizione delle gambe con i piedi in V pilates

Esercizi di riscaldamento per un lavoro graduale

Analisi della meccanica di esecuzione di ogni singolo esercizio di ogni livello (base, intermedio)

Ricerca di propeedeutici per ogni esercizio di ogni livello

Progressione in intensità

Struttura e durata di una lezione

## LUOGO DI SVOLGIMENTO

Palazzetto dello Sport "PalAramini" viale delle Olimpiadi Empoli

## COSTO DEL CORSO

**Il corso ha il costo di € 100,00 e comprende le lezioni di teoria e pratica, l'esame, il materiale didattico.**

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

**Presso la sede UISP di Empoli** via XI Febbraio 28/a ad Empoli in orari dal lunedì al venerdì dalle ore 9,30/12,30 e dalle 15,30 alle 19,30

**Tramite mail** compilando il modulo di iscrizione scaricabile dal sito : [www.uisp.it/empoli](http://www.uisp.it/empoli) allegando ricevuta di pagamento tramite bonifico intestato a UISP comitato Empoli Valdelsa IBAN : IT09 W084 2537 8300 0003 0217590; causale : iscrizione corso formazione Pilates.

## TERMINE DI ISCRIZIONE

LUNEDI' 22 MAGGIO 2017

## INFORMAZIONI

UISP Empoli Valdelsa via XI Febbraio 28/a ad Empoli in orari dal lunedì al venerdì dalle ore 9,30/12,30 e dalle 15,30 alle 19,30 , tel 0571/711533, mail [empolivaldelsa@uisp.it](mailto:empolivaldelsa@uisp.it)