

**CORSO DI AGGIORNAMENTO PER INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA
ALLA SALUTE E AL FITNESS –
GINNASTICA METODICA -PILATES-
GRANDI ATTREZZI- REFORMER- CADILLAC-**

UISP Comitato territoriale di Firenze APS organizza un corso di aggiornamento per insegnanti di ginnastica finalizzata alla salute e fitness metodica pilates Grande Attrezzi- Reformer- Cadillac. Il corso è rivolto a Operatori, Tecnici-Insegnanti, Allenatori che siano già in possesso dell'attestato UISP Ginnastica Metodica Pilates.

CORSO

Il corso è obbligatorio in presenza.

DESTINATARI

Per partecipare al corso occorre aver compiuto la maggiore età ed essere in possesso della tessera UISP 2023/2024 .

PROGRAMMA

Sede: PilatesOne, Via Giovanni Sercambi 1/R - 50124 FIRENZE-

SABATO 01.06.2024

Sede PilatesOne, Via Giovanni Sercambi 1/R FI

Sabato 01.06. 2024

Ore 08.30 – 12.30

- Il Metodo e la sua filosofia, i principi posturali del Pilates e l'approccio moderno (2 ore)
- La colonna vertebrale, postura e catene muscolari (2 ore)

Ore 13.00-18.00

- Esercizi reformer base, tecnica e didattica. I grandi attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (5 ore)

DOCENTE DEL MODULO: Iana Hajdau

DOCENTE DEL MODULO: Carlo Laface

DOCENTE DEL MODULO: Iana Hajdau

SABATO 15.06.2024 E DOMENICA 16.6.2024

Sede PilatesOne, Via Giovanni Sercambi 1/R FI

Sabato 15.06.2024

Ore 08.30 – 12.30/13.00-18.00

- Esercizi reformer base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball(4 ore)
- Esercizi reformer base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (5 ore)

DOCENTE DEL MODULO: Iana Hajdau

DOCENTE DEL MODULO: Iana Hajdau

Domenica 16.06.2024

Ore 08.30 – 12.30/13.00-18.00

- Esercizi Reformer Tower intermedi e avanzati (4 ore)
- Esercizi Cadillac & Chair, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (5 ore)

DOCENTE DEL MODULO: Iana Hajdau

DOCENTE DEL MODULO: Iana Hajdau

MODULO PILATES

SABATO 06.07.2024 E DOMENICA 7.07.2024

Sede PilatesOne, Via Giovanni Sercambi 1/R FI

Sabato 06.07.2024

Ore 08.30 – 12.30/13.00 – 18.00

- Esercizi Cadillac & Chair, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (4 ore)
- Esercizi Cadillac & Chair, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball (5 ore)

DOCENTE DEL MODULO: Iana Hajdau

DOCENTE DEL MODULO: Iana Hajdau

Domenica 07.07.2024

Ore 09.00 – 13.00

Esercizi Cadillac & Chair intermedi e avanzati (4 ore)

DOCENTE DEL MODULO: Iana Hajdau

CONSEGUIMENTO DELL'ATTESTATO DEL CORSO DI AGGIORNAMENTO

Si potrà conseguire l'attestato del corso di aggiornamento solo dopo aver frequentato il **100%** del monte ore previsto verrà rilasciato l'attestato **CORSO DI AGGIORNAMENTO -METODICA GINNASTICA PILATES- GRANDI ATTREZZI- REFOMER-CADILLAC-**

QUOTA DI ISCRIZIONE

Il costo del corso è di € **350,00** euro. **PER I CORSISTI CHE HANNO CONSEGUITO PRESSO UISP COMITATO TERRITORIALE DI FIRENZE L' ATTESTATO DI INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS- METODICA PILATES-** potranno usufruire di uno **sconto del 10%**.

ISCRIZIONI

Compilare il seguente google forms <https://forms.gle/yfbTHPKYMGnjtrQy6> entro e non oltre il **30.05.2024** (fino ad esaurimento posti disponibili).

Dopo la compilazione del modulo, procedere con il pagamento e inviarne copia alla mail formazione@uispfirenze.it.

Tali operazioni dovranno avvenire contestualmente, pena esclusione dal corso.

Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico a:

UISP Comitato Territoriale di Firenze APS

IBAN: IT 85 j 03069 09606 100000014106

Causale versamento: Corso di Aggiornamento Pilates Grandi Attrezzi GIUGNO-LUGLIO 2024 - Nome e cognome del partecipante

INFORMAZIONI

Maria Grazia Pugliese

formazione@uispfirenze.it