

Orari ricalcolati - comunicare numero di cellulare/whatsapp per avvisi e comunicazioni

Corso Online e/o Presenza

GINNASTICHE - GIN09

start: 25/10/2025

end: 18/01/2026

INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS -METODICA PILATES

MATERIA	DATA	GIORNO	ORE LEZIONE	DALLE ORE	ALLE ORE	E	DALLE ORE	ALLE ORE
MODULO BASE	25/10/2025	sabato	4	14:00	18:00			
MODULO BASE	26/10/2025	domenica	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00
MODULO BASE	22/11/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Il Metodo e la sua filosofia, i principi Posturali del Pilates e l'approccio moderno	23/11/2025	domenica	2	09:00	11:00			
L'anatomia funzionale dei principali muscoli interessati	23/11/2025	domenica	2	11:00	13:00			
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	23/11/2025	domenica	4	15:00	19:00			
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	20/12/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	21/12/2025	domenica	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	10/01/2026	sabato	2	14:00	16:00			
L'osservazione e la comunicazione	10/01/2026	sabato	2	16:00	18:00			
Esercizi matwork intermedi e avanzati	11/01/2026	domenica	5	09:00	13:00	e	15:00	16:00
Il perineo: anatomia e funzione	11/01/2026	domenica	2	16:00	18:00			
Le disarmonie della colonna	17/01/2026	sabato	3	14:00	17:00			
Le principali variazioni in presenza dei principali paramorfismi della colonna	18/01/2026	domenica	2	09:00	11:00			
Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo e progressione didattica per la programmazione (UDN)	18/01/2026	domenica	2	11:00	13:00			