

## INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS -METODICA PILATES

materia	data	ore	dalle	alle	e	dalle	alle	luogo
MODULO BASE	27/09/2025	4	14:00	18:00				ONLINE
MODULO BASE	28/09/2025	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00	ONLINE
MODULO BASE	25/10/2025	4	14:00	18:00				ONLINE
Il Metodo e la sua filosofia, i principi Posturali del Pilates e l'approccio moderno	26/10/2024	2	09:00	11:00				TARANTO
L'anatomia funzionale dei principali muscoli interessati	26/10/2024	2	11:00	13:00				TARANTO
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	26/10/2024	4	15:00	19:00				TARANTO
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	21/11/2025	4	14:00	18:00				TARANTO
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	22/11/2025	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00	TARANTO
Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	19/12/2025	2	14:00	16:00				TARANTO
L'osservazione e la comunicazione	19/12/2025	2	16:00	18:00				TARANTO
Esercizi matwork intermedi e avanzati	20/12/2025	5	09:00	13:00	e	15:00	16:00	TARANTO
Il perineo: anatomia e funzione	20/12/2025	2	16:00	18:00				TARANTO
Le disarmonie della colonna	10/01/2026	3	14:00	17:00				TARANTO
Le principali variazioni in presenza dei principali paramorfismi della colonna	11/01/2026	2	09:00	11:00				TARANTO
Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo e progressione didattica per la programmazione (UDN)	11/01/2026	2	11:00	13:00				TARANTO