

# Corso di formazione Istruttore Pilates Matwork livello avanzato

Milano, 12/13 dicembre 2026

E' necessario il superamento dell'esame del corso Mattwork - Liv.Intermedio. Il programma avanzato oltre a proporre dieci nuovi esercizi eleva il concetto di assoluto rispetto dei principi ideati da J.H.Pilates nel corso della sua vita. Le strutture delle lezioni cambieranno radicalmente sia per intensità che per il valore delle sfide destabilizzanti, delle ripetizioni e dei carichi. Verranno valorizzate le capacità di isolare i muscoli per muoverli in allungamento, per proiettare il movimento sui corretti assi di lavoro e dare maggiore efficacia al gesto e quindi all'esercizio.

**Obiettivi formativi:** il partecipante completerà la conoscenza del metodo Pilates, attraverso l'apprendimento di tutti gli esercizi che ne fanno parte, impossessandosi delle metodiche più evolute necessarie alla costruzione e conduzione di lezioni rivolte ai praticanti più esperti.

**Struttura del corso:** Due giornate per un fine settimana con lezioni teoriche e pratiche ed esami.

**Orari:** dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

**Docente:**
**A.V. Beccardi** - laureata in scienze motorie, master trainer in pilates, insegnante professionista.

**Programma:**

- Studio particolareggiato dei nuovi esercizi.
- Masterclass n° 1 , n° 2 , n° 3 n° 4.
- Analisi delle masterclass.
- Come introdurre nelle lezioni i nuovi esercizi.
- Valorizzazione del programma Mattwork Base + Intermedio al servizio del nuovo programma.
- Struttura delle nuove lezioni.
- Variabili.

**Quote di partecipazione:** la quota di partecipazione al corso è di **€ 279,00** per le iscrizioni effettuate entro il 27 novembre, dopo i termini previsti la quota sarà di € 322,00**.**

**La quota comprende:** accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico e diploma di qualificazione (al superamento degli esami di fine corso).

**Sconti:** agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).