

Corso di formazione Istruttore Pilates Matwork livello intermedio

Milano, 28/29 novembre 2026

E' necessario il superamento dell'esame del corso Mattwork - Liv.Base
Una chiara visione delle potenzialità del metodo ideato da J.H.Pilates tramite lo sviluppo degli esercizi catalogati nel primo stadio del lavoro a terra (Mattwork - Base). Il programma riesamina e modifica gli esercizi Base che da esercizi semplici si trasformano in problemi di coordinazione, forza, resistenza e concentrazione sia a corpo libero che con l'ausilio di piccoli carichi aggiuntivi (piccoli pesi, cavigliere, polsiere). Un equilibrato viaggio tra il benessere interiore ed un aumento delle proprie capacità fisiche per arrivare al vero limite della resistenza del corpo umano. Tutti gli otto principi del metodo fusi per esaltare una progressione ideale di lavoro e per creare sfide ad alto livello. Il programma ripercorrerà brevemente le tappe conosciute del lavoro base per sviluppare una nuova metodologia di lavoro tesa a migliorare esponenzialmente i risultati. Un grande passo in avanti nello studio e nella applicazione del metodo Pilates.

Obiettivi formativi: il partecipante approfondirà la conoscenza del metodo Pilates, proseguendo nell'apprendimento degli esercizi che ne fanno parte ed acquisendo ulteriori tecniche per la costruzione e la conduzione di lezioni rivolte a praticanti di media esperienza.

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:

- Breve ripasso delle nozioni di base.
- Master Class n° 1 , n° 2 , n° 3 , n° 4.
- Analisi delle master class e delle varianti poste in essere durante gli esercizi.
- Studio particolareggiato delle varianti utilizzando carichi aggiuntivi.
- La respirazione base e le sue possibili variazioni in funzione degli esercizi.
- Approfondimento sull'utilizzo degli esercizi base + modificati per una corretta lezione.
- Analisi della nuova struttura della lezione.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 279,00** per le iscrizioni effettuate entro il 13 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).