

# Pilates Mini Ball

Milano, Sabato 14 novembre 2026

L'obiettivo di questo corso è quello di incrementare il repertorio di conoscenze nel Pilates tramite l'utilizzo della Mini Ball, ed imparare ad utilizzare questo attrezzo per aumentare l'intensità delle lezioni. Una intera giornata dedicata allo studio del Pilates Mattwork applicato all'utilizzo della Mini Ball. Durante le lezioni si studieranno e sperimenteranno esercizi per tutto il corpo con stimolanti routine per sviluppare forza, flessibilità e stabilità del centro. Verranno, infatti, presentati ed eseguiti 30 esercizi singolarmente per poi sviluppare masterclass con combinazioni e sequenze per diversi livelli. Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già maturato un'esperienza formativa in qualsiasi scuola di almeno un primo livello Pilates Matt Work.

**Struttura del corso:** una giornata con lezioni teoriche e pratiche

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

**Docente:** laureati in scienze motorie e master trainer in pilates matwork.

**Programma:**

- Analisi delle caratteristiche e potenzialità dell'attrezzo Mini Ball.
- Esercizi singoli con Mini Ball.
- Come strutturare una lezione base e intermedia.
- Creazione di workshop con transizioni efficaci e fluide.
- Le lezioni combinate.
- Analisi degli esercizi di Mat Work e adattamenti all'utilizzo della Mini Ball.
- Studio e applicazione di variazioni specifiche in funzione di diverse tipologie fisiche.
- Analisi della massima efficacia e sicurezza.

**Quote di partecipazione:** la quota di partecipazione al corso è di **€ 169,00** per le iscrizioni effettuate entro il 30 ottobre, dopo i termini previsti la quota sarà di € 205,00**.**

**La quota comprende:** accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

**Aggiungi il corso correlato:** aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 295,00** (anziché € 338,00) entro il primo termine e di € 332,00 (anziché € 410,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

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