

Pilates Ring

Milano, Domenica 15 novembre 2026

Attraverso questo corso si potranno incrementare le proprie conoscenze nell'ambito dell'utilizzo dei piccoli attrezzi durante le lezioni di Pilates Mat Work. Nell'intera giornata dedicata allo studio del Ring Pilates verranno presentati e sperimentati 25 esercizi singolarmente per poi sviluppare masterclass con combinazioni e sequenze per diversi livelli. Verranno fornite sequenze e si struttureranno intense e divertenti masterclass per una maggior efficacia nei propri workout. Questa formazione è rivolta 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 Ring.
- Esercizi singoli con Ring.
- 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 del Ring.
- 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, 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).