



Pilates Complete Matwork -PCM-

Workshop | PCM | Calle Flauto Method | Stagione 2024/25

Alcuni degli argomenti trattati...

I descrizione della tecnica, origini e variazioni, differenze nella presentazione del metodo, la scienza e il lavoro funzionale ad esso legato, esercizi preparatori, posizionamenti articolari, esercizi di base, esercizi intermedi, esercizi avanzati, variazioni di intensità e lavoro con piccoli attrezzi, come creare e personalizzare sedute di allenamento, cueing e ruolo dell'istruttore, musica e gestione della classe, strutture e sequenze di allenamento, e molta pratica.

Struttura del Corso

Il workshop si sviluppa in due fine settimana. Il corso è composto da sessioni teoriche e pratiche, compresi test di valutazione del lavoro presentato.

- **Corso: 2 week end + 2 Manuali fascicolati**
- **Durata: 24 ore di corso**
Sabato 13.00 - 19.00
Domenica 9.00 - 15.00
- **Requisiti: non è richiesta una preparazione specifica**
- **Costo: € 800,00**



Il corso migliore per apprendere e insegnare le tecniche di J.U. Pilates ...

Pilates Complete Matwork -PCM- è un programma completo di fitness muscolare interdipendente che si ispira alle tecniche di lavoro al suolo di J. Pilates.

Gli obiettivi di questo workshop, sono quelli di fornire a tutti i partecipanti gli strumenti necessari per poter insegnare con successo una lezione di condizionamento muscolare secondo i principi di questa tecnica di lavoro.

Gli esercizi proposti durante il workshop hanno lo scopo di sviluppare coordinazione, controllo, unitamente a maggiore flessibilità muscolare e conseguente mobilità articolare, tutto sempre impegnando costantemente la core.



Fai progredire la tua pratica attraverso la conoscenza...

L'esperienza acquisita in questo corso, ti aiuterà a perfezionare e far progredire la tua pratica personale, trasmettendo le informazioni essenziali per insegnare in modo efficace e significativo agli altri

Dopo aver superato i test di valutazione teorico e pratica tutti i partecipanti riceveranno un "certificate" che attesta la conoscenza delle nozioni e tecniche acquisite.



PCM è un corso completo, durante tutto il workshop verranno affrontate tutte le variazioni intensità per ogni singolo esercizio, il lavoro verrà presentato a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi come: il ring, le soft ball, le bande elastiche, i quali rendono a secondo dei casi gli esercizi più intensi o impegnativi, o più facili da eseguire.

PCM offre un lavoro muscolare globale, interdipendente e neuromuscolare, applicato in un contesto di fitness dove tutti possono parteciparvi e trarne benefici.

Come iscriversi...

- **Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni**
- **Attraverso bonifico bancario:**

IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700

Intestato a Flauto C.

- **Specificare nella causale:**

Workshop Pilates Complete Matwork -PCM-

Sede d:

Nella data di

***Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**

**** Potrai scegliere di seguire il workshop in live nelle date e sedi di programmazione, o scegliere di seguirlo online in una settimana, con orari e piani di lavoro personalizzati da definire insieme.**

Per info: amministrazione@calleflauto.com