



**ACCADemia
DOMANI**

ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online
Pilates Training
di Fabrizio Monticone



Programma del Corso Pilates Training

Modulo 1 - Organizzazione delle lezioni

1. Introduzione al corso
2. Preparare e gestire le lezioni
3. I principi del pilates
4. La metodologia del pilates

Modulo 2 - Riscaldamento

1. Terminologia
2. Riscaldamento seduto
3. Riscaldamento in piedi, parte 1
4. Riscaldamento in piedi, parte 2

Modulo 3 - Esercizi base

1. Hundred e varianti
2. Shoulder bridge
3. Leg pull front
4. Side bend
5. Swimming



Modulo 4 - Esercizi avanzati

1. Roll up
2. Rolling like a ball
3. Single leg stretch
4. Roll down e push up
5. Spine stretch forward
6. Mermaid

Quiz finale

Conclusione del Corso e il Certificato frequenza e superamento del Corso

1. Conclusione