

FUTURE ACADEMY

# ISTRUTTORE PILATES

---



*Future Academy*



Con questo  
**CORSO**

## DESCRIZIONE

Il pilates nasce nel novecento e prende il nome del suo inventore, Joseph Pilates. E' un sistema di allenamento che si concentra sui muscoli posturali che sono tutti quei muscoli che sostengono la colonna vertebrale e favoriscono il bilanciamento corporeo.

Una parte molto importante del Pilate è la respirazione che permette non solo di entrare in uno stato di consapevolezza del corpo ma anche di sciogliere le tensioni.

Il pilates è quindi un tipo di ginnastica allenamenti di tipo rieducativo, preventivo e terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura-tramite la "regolazione del baricentro". L'obiettivo di questo allenamento è quello di raggiungere armonia fisica e mentale, senza appesantire, rinforzare i muscoli senza appesantirli, migliorare l'elasticità e tonificare ogni parte del corpo, soprattutto grazie alle tecniche di respirazione

L'intento del suo ideatore era quello di dare alle persone più consapevolezza di sé, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità e lo realizzò unendo i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche orientali

## OBIETTIVI

Questo corso si propone di formare Istruttori di Pilates Certificati, in grado di guidare altre persone alla pratica corretta degli esercizi del Pilates.

Durante il percorso si acquisiranno tutti gli strumenti e le tecniche tipiche della disciplina. Si

impareranno non solo gli esercizi caratteristici del Pilates grazie a delle video lezioni pratiche molto dettagliate ma si apprenderanno anche nozioni di fisiologia, di alimentazione, di marketing e tanti utili consigli per aprire la propria attività e per cercare i nuovi clienti. Alla fine del corso si sarà in grado di strutturare in modo completo una lezione e di offrire ai clienti un servizio volto a migliorare il benessere psicofisico in modo professionale.



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy  
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



## ARGOMENTI

- Che cosa è il Pilates e i principi sui quali si basa;
- Lezione introduttiva allo studio del pilates, cenni storici e definizioni;
- Studio pratico dettagliato di tutti gli esercizi della disciplina
- 76 video lezioni pratiche, illustrate nel dettaglio dalla nostra insegnante dei principali esercizi del pilates;
- Fisiologia Essenziale: anatomia e fisiologia del corpo umano;
- Fisiologia del dolore: nozioni di base sul dolore e sulla nocicezione;
- Alimentazione: nozioni di metabolismo e studio dei principali elementi nutritivi per l'organismo
- Particolare attenzione all'alimentazione dello sportivo;
- Biomeccanica del lavoro muscolare: un approfondimento teorico sul lavoro muscolare che sostiene il corpo durante l'esercizio;
- Protocollo di pratica: studio dei 6 principi di base del pilates;
- PowerHouse: è il centro nevralgico del nostro corpo da cui si sprigiona la forza, (concetto chiave del pilates);
- Costruire una lezione: studieremo come si compone una lezione, la sicurezza, gli accessori e la location adatta;
- Inizio dell'attività: burocrazia e aspetti fiscali della professione;
- Marketing per Istruttori: consigli pratici per trovare clienti;
- Normativa e aspetti legali: gli obblighi di legge per esercitare la professione.

Vediamo più da

**VICINO**



## TEST ONLINE

### TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

## RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

**ISO 9001** è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



**European Association for Distance Learning (EADL)** è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.