STOTT PILATES®

Matwork
Curso Suelo

Cualquier programa de Pilates comienza con una fuerte iniciación en el suelo. Este curso de STOTT PILATES le ayudará a construir su repertorio desde la base y enseñar a los clientes su percepción del cuerpo, antes de que progresen a la equipación contra resistencia. Aprenderá un gran número de modificaciones, cómo guiar en suaves transiciones y a incorporar accesorios del fitness dentro de la programación de suelo.

Intensive Mat-Plus™ – IMP

IMP le proporciona bases sólidas y habilidades que necesitará para desarrollar de manera efectiva y atrayente los programas, tanto de entrenamiento de grupo como personales. En este curso le enseñaremos a diseñar y aplicar el Nivel 1 (Esencial e Intermedio) del repertorio de Matwork, integrando pequeña equipación y añadiendo variedad así como las pequeñas necesidades que sus clientes pueden tener.

Los instructores aprenderán:

- Composición de entrenamientos privados y de grupo
- Entrenamientos Esenciales, Intermedios y Power
- Entrenamientos con Flex-Band, Fitness Circle y Arc Barrel
- Habilidades para una comunicación efectiva y de observación, guías verbales e imánenes para mejorar la realización y motivación del cliente.
- Modificaciones para diferentes tipos de postura y condiciones.
- Cómo incorporar equipación con resistencia para soportar e intensificar ejercicios
- Teoría y práctica del análisis postural
- División en capas de los ejercicios para diseñar programas efectivos
- 63 ejercicios y múltiples modificaciones

Pre-requisitos:

- Conocimiento de anatomía funcional
- 30 horas de clases de Pilates
- 3 años de enseñanza en movimiento o fitness

Materiales Requeridos del Curso:

- Manual Comprehensive Matwork
- 4 DVD (*Essential Matwork* 3rd Ed, *Intermediate Matwork* 3rd Ed, *Sculpt & Tone*, *Fitness Circle Challenge*) *Actualmente en inglés*
- Libro Material de Soporte "Mat/Reformer Support Materials"

Highly Recommended Materials:

- *Arc Barrel Workout* DVD, *Advanced Matwork* DVD

Capacidad:

12 personas

Duración:

40 horas (dos semanas o tres fines de semana)
Después del curso recomendamos realizar:

- Observación – minimo 10 horas
- Practica en la enseñanza – minimo 15 horas
- Revisión de Ejercicios (entrenamiento propio) – minimo 30 horas

Certificación:

Una vez completado el curso, los estudiantes podrán certificarse por STOTT PILATES Intensive Mat-Plus™ presentándose al examen teórico y práctico. Este examen deberá realizarse dentro de los 6 meses próximos a la conclusión del curso. Por favor, recuerde que hay una cuota asociada al examen. Puede escribir a educacion@akrostudio.com si le surgen dudas en este proceso.

Para más información sobre el curso, por favor contacte con:

PILATES DEL SOL MÁLAGA

Dirección: C/ Sol Andalusí (Zona la Alquería), 29130 Alhaurín de la Torre
Persona Contacto: Clara Lijtin
Email: info@ pilatesdelsolmalaga.com; www.pilatesdelsolmalaga.com
Teléfono: 616 60 92 35

COSTE DEL PROGRAMA

IMP (40 horas)	
Precio por persona	995 €
Material Curso	130 € + IVA

Fechas

Días:	13,14,20,21,27,28 Septiembre 2008 | 4 y 5 Octubre 2008
Horario:	Sábados y Domingos 9:30 - 14:30

- Máximo 12 personas por convocatoria
- Consultar descuentos en caso de inscribirse en Suelo + Reformer

SOL ANDALUSÍ HEALTHY LIVING RESORT

Centro asociado Akrostudio en Málaga
Akrostudio centro licenciado STOTT PILATES en España
C/ Alemania 174, 45005 Toledo
www.akrostudio.com
educacion@akrostudio.com

1546-A TM/® Trademark or registered trademark of Merrithew Corporation, used under license.

merrithew CORPORATION