

**FORMAZIONE 2020
OLBIA**

CORSO MSP ITALIA ISTRUTTORE METODO PILATES MATWORK

**FAI DELLA TUA PASSIONE
UN LAVORO**

DATE

**10-17-18 -24-25 OTTOBRE -
7 NOVEMBRE**

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
MSP SARDEGNA FORMAZIONE
RESPONSABILE FORMAZIONE REGIONALE- LIDIA RUSSU
CELL. 3495262969
E.MAIL FORMAZIONE@MSPSARDEGNA.IT

PROGRAMMA CORSO MSP ITALIA ISTRUTTORE METODO PILATES MATWORK

L'Ente di Promozione Sportivo (riconosciuto dal CONI) **MSP ITALIA- SARDEGNA-comitato Sassari-Olbia**, è lieta di proporre il Corso di 1° livello di **Istruttore metodo Pilates Matwork** nella città di Olbia, con rilascio del diploma nazionale legalmente riconosciuto per la disciplina sportiva avente codice C.O.N.I. BI001. Un percorso teorico-pratico nel quale verranno perseguiti, con il supporto di docenti qualificati questi principali obiettivi:

- A) Acquisire la conoscenza della tecnica e degli esercizi del metodo Pilates;
- B) Strutturare una lezione combinando gli esercizi nella giusta sequenza e con il giusto scopo;
- C) Acquisire le competenze necessarie per poter insegnare Pilates nelle palestre.
- D) Imparare un Metodo che sviluppa il corpo uniformemente, corregge la postura, ripristina la vitalità, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito. Un'abilitazione che consentirà, a quanti supereranno l'esame teorico-pratico finale di inserirsi nel mondo lavorativo del fitness nell'ambito o per conto di associazioni sportive dilettantistiche. Il corso è formulato in tre week-end più un sabato mattina dedicato all'esame teorico-pratico. Le lezioni si svolgeranno di sabato e domenica così da avere una continuità relativa agli argomenti trattati e soprattutto avere una lunghezza accettabile del corso medesimo.

Le date sono le seguenti:

10-17-18-24-25 ottobre | 7 novembre 2020

Orari: 9:00- 13:00 | 14:00 – 17:00 per le lezioni teoriche-pratiche

Orario per la giornata del 7 novembre in cui si svolgerà l'esame: 9:00 –13:00.

Programma Macro-Aree:

- Introduzione al Pilates
- Cenni storici: Chi era Joseph Pilates e come è nato il metodo.?
- Obiettivi del Pilates e a quali utenti si rivolge.
- Cenni di Anatomia: si studieranno i principali muscoli coinvolti negli esercizi.
- Movimenti del corpo: come il corpo si muove nello spazio e quali indicazioni dare agli allievi per muovere arti inferiori e superiori.
- Forza e contrazione muscolare
- Respirazione: quale respirazione utilizzare durante gli esercizi e muscoli coinvolti nella respirazione?
- La postura e le posture scorrette
- Il rachide e le sue patologie
- Posizioni base : come disporre gli allievi nella classe e le indicazioni per cambiare posizione del corpo in stazione eretta, supina, prona e decubito.
- Esercizi base del Pilates: si impareranno e si svilupperanno i primi esercizi base del Pilates che consentono di portare
- avanti una classe di principianti e intermedi.
- Variazioni di intensità sugli esercizi base.
- Come strutturare una lezione di Pilates: esercitazioni pratiche
- Masterclass di Pilates

MATERIALE DIDATTICO

Il primo giorno di corso, ai corsisti verrà consegnato il kit didattico che consentirà la preparazione dell'esame finale, per quanto concerne la parte teorica. Le eventuali slides proiettate dai docenti durante il corso -se fosse necessario-verranno inviate via e-mail dalla responsabile regionale della formazione.

DOCENTI:

I docenti del corso sono laureati in scienze motorie per la parte tecnica, la dott.ssa Maria Paola Giordo, mentre per la parte teorica del primo giorno, ci saranno altri docenti altamente qualificati come la dott.ssa Paola Cavaglieri.

ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA MSP ITALIA:

L'esame consiste in una prova teorica sotto forma di test con 20 domande che possono essere sia a risposta multipla che a risposta aperta ed una prova pratica in relazione a quello che si è svolto durante il corso. In seguito al superamento dell'esame teorico-pratico sostenuto l'ultimo giorno di corso, si acquisirà un diploma Msp Italia valido a livello nazionale riconosciuto dal C.O.N.I. (il codice C.O.N.I. in cui rientra questa abilitazione è il BI001 Settore e qualifica: "Ginnastica Finalizzata Al Fitness ed al Benessere Fisico" accompagnato da un attestato Msp Italia di partecipazione "Istruttore di Pilates".

LUOGO DI SVOLGIMENTO:

Il corso si svolge presso il centro fitness "Planet Fitness"- zona industriale 4-Olbia.

COSTO E MODALITA' D'ISCRIZIONE:

Il costo del corso è di 350,00€ che possono venir così dilazionate 50,00€ di primo acconto al momento dell'iscrizione e successivo dilazionamento nelle diverse giornate di corso della restante quota di partecipazione, con saldo obbligatorio entro e non oltre l'ultimo giorno di corso unicamente alla presenza della responsabile della formazione regionale, Lidia Russu o tramite bonifico bancario. Ci si iscrive con la compilazione del modulo d'iscrizione e copia del bonifico relativo all'acconto, via e-mail o tramite foto chiarissima via wapp al 3495262969 della responsabile regionale.

PREVENZIONE ANTI-COVID-19:

Tutti i corsi in presenza, come da ultimo DPCM, saranno svolti nel rispetto delle linee guida imposte ed in continuo aggiornamento, per quanto riguarda: PALESTRE, PISCINE E MEETING.

Verranno descritte in prossimità dell'inizio dei corsi, in modo tale da essere aggiornate.

La responsabile della formazione regionale MSP SARDEGNA - Lidia Russu, rimane a disposizione ai seguenti contatti:
Cell. 3495262969 -E-mail a formazione@mspsardegna.it

MODULO D'ISCRIZIONE CORSO MSP ITALIA ISTRUTTORE METODO PILATES MATWORK 1° LIVELLO

DATI DEL PARTECIPANTE (scrivere in stampatello)

NOME _____ COGNOME _____
DATA DI NASCIUTA _____ LUOGO DI NASCITA _____
VIA DI RESIDENZA _____ N° _____ CITTA' DI RESIDENZA _____
PROV _____ CAP _____ CODICE FISCALE _____
E-MAIL _____ CELLULARE _____

DESTINATARIO RICEVUTA

INTESTATARIO A.S.D./PRIVATO _____ VIA _____
CITTA' _____ PROV. _____ CAP _____ C.F.e/o P.IVA _____

Chiede la partecipazione al corso teorico-pratico di "**Istruttore Metodo Pilates Matwork**", che si svolgerà ad Olbia nelle date: **10-17-18-24-25 ottobre | 7 novembre 2020**, presso il "**Centro Fitness "Planet Fitness"**" - zona industriale 4-Olbia.

Occorre inviare il presente modulo compilato in stampatello e la copia del bonifico relativa all'acconto iniziale di 50,00€ o via e-mail a formazione@msspsardegna.it o via whatsapp al **3495262969**. Il saldo lo si può versare direttamente entro e non oltre l'ultimo giorno di corso.

CLAUSULE CONTRATTUALI

ISCRIZIONE: L'iscrizione si effettua con il pagamento della quota di partecipazione 1°acconto di 50,00€ e l'invio del presente modulo, compilato in ogni sua parte e sottoscritto dall'intestatario via e-mail all'indirizzo FORMAZIONE@MSSPSARDEGNA.IT
Il saldo lo si deve dare entro e non oltre l'ultimo giorno del corso.

MODALITA' DI PAGAMENTO: Il pagamento dovrà essere effettuato o brevi manu (previa telefonata al 3495262969) o mediante bonifico bancario sul conto corrente di seguito indicato:

BANCA INTESA SAN PAOLO a favore di

MSP Italia comitato Sassari:

CODICE IBAN: IT30K306967684510763076452

*L'acconto non è restituibile a corso iniziato.

*Il saldo è obbligatorio versarlo entro la data stabilita.

ANNULLAMENTO /SPOSTAMENTO CORSO: In base a specifiche necessità del caso (es. problemi logistici) la segreteria organizzativa si riserva la facoltà di rinviare o annullare il Corso in programma, dandone comunicazione agli stessi massimo cinque giorni prima dello svolgimento del corso all'indirizzo e-mail da loro indicato nella presente domanda d'iscrizione.

CLAUSOLA DI CONCILIAZIONE E FORO COMPETENTE

Per ogni controversia inerente l'esecuzione, interpretazione o risoluzione del presente contratto le parti convengono di tentare, la risoluzione bonaria attraverso una procedura di conciliazione amministrata da un organismo tra quelli iscritti nel Registro del Ministero della Giustizia. In caso di successivo ricorso a procedura giudiziaria il foro competente è quello di Sassari.

PRIVACY: Ai sensi dell'art. 13 D.Lgs n°196/2003, la informiamo che i dati personali acquisiti saranno trattati per uso interno di comunicazioni di msp e della segreteria organizzativa Liru' Eventi.

LUOGO E DATA

FIRMA

