



CALENDARIO 2025 CORSI E MASTERCLASS

c/o Sfera Fitness Club
VIAREGGIO (LU)
Via di Mezzogiorno, 1b

SCONTO DEL

20%

PER CHI SI
ISCRIVE ENTRO IL
31 DICEMBRE



PILATES TRAINING

CON BARBARA D'ALENA



IN PRESENZA
A Marcon (Venezia)



LIVE STREAMING
Sulla piattaforma Zoom



VIDEO ON DEMAND
Disponibile per 6 Mesi
o download

Per info: Rosaria



sferafitness99@gmail.com



+39 3293909210

FEBBRAIO

2

Pilates Master Day

Docente: Barbara D'Alena



MARZO

22

Pilates Training Foundation 1° week end

non acquistabile separatamente dal 2°

23

Docente: Barbara D'Alena



MAGGIO

10

Pilates Training Foundation 2° week end

non acquistabile separatamente dal 1°

11

Docente: Barbara D'Alena



PILATES MASTER DAY

2 FEBBRAIO

1) POSTURAL PILATES

Ogni tecnica, adeguatamente adattata alle persone che si rivolgono a noi in quanto professionisti nel settore del benessere, rappresenta un'opportunità.

Il Postural Pilates ha come obiettivo primario quello di aiutare le persone che presentano Paramorfismi ma anche Dismorfismi .

Dovranno poter eseguire esercizi adatti alle loro problematiche specifiche, con una giusta progressione legata alla percezione ed al carico.

Avremo come obiettivo praticare bene un esercizio, percepirlo ed eseguirlo correttamente per le caratteristiche che ha e non per la forma complessa della sua forma finita. I nostri allievi si sentiranno, capaci-adeguati-soddisfatti.

2) PRE-PILATES

Cosa significa destrutturare?

Come si destruttura un esercizio Pilates?

Prova a pensare come tanti elementi difficili che possono dar vita ad un esercizio molto intenso nella sua forma finita non siano altro che l'insieme di tanti elementi semplici con le stesse caratteristiche che nel tempo acquisiscono difficoltà.

Tutti questi elementi semplici eseguiti correttamente in maniera progressiva porteranno qualsiasi allievo alla corretta esecuzione anche degli esercizi più complessi. Impariamo a Destrutturare

3) PILATES TONE

Eseguiamo insieme gli esercizi in forma avanzata, lavorando sulle zone che presentano criticità, lassità e carenza strutturale.

Una grande concentrazione per un adeguato controllo e corretta esecuzione.

Analizzeremo alcuni degli esercizi per noi utili della tecnica e li metteremo insieme in una sequenza intensa e ricca di percezione. Si andrà così a lavorare il tono muscolare, la forza-resistente, l'equilibrio, la concentrazione...



Docente: **Barbara D'Alena**
N.B. Le registrazioni sono visibili per sei mesi



PILATES TRAINING FOUNDATION

22/23 MARZO - 10/11 MAGGIO

Un corso completo e versatile per diventare un insegnante di Pilates competente e professionale. Un solo corso, tre formati di lezione.

Con il corso Pilates Training Foundation, imparerai la sequenza di **repertorio classico secondo la tradizione** del Pilates, e sarai in grado di declinarla in due modalità innovative:

Stile Fitness: per lezioni dinamiche e ad alto coinvolgimento, ideali per ambienti come le palestre.

Stile Mantenimento: per programmi orientati alla longevità fisica e al benessere quotidiano, perfetti per il contesto dello studio o piccoli gruppi.

Questo approccio ti permetterà di adattarti con flessibilità alle esigenze di diversi ambienti e tipologie di clienti, rendendoti un istruttore resiliente e versatile.

Un percorso di apprendimento ottimizzato

- Parte teorica e pratica integrate: Apprendi le basi del Pilates e le tecniche di insegnamento attraverso una combinazione bilanciata di teoria e pratica.
- Modalità di apprendimento flessibili: Grazie a video lezioni e sessioni organizzate in modo strategico, potrai studiare e perfezionarti al tuo ritmo, ricevendo correzioni e approfondimenti specifici.
- Modelli di lezione pronti all'uso: Studia e applica le strutture di lezione già organizzate per gruppi grandi e piccoli.

Disponibili subito 16 ore di video formazione organizzate in 2 livelli per un totale di 6 moduli e 40 argomenti teorico-pratici. Accesso a una libreria di esercizi completa, comprensiva di sequenze tradizionali, varianti fitness e protocolli per il mantenimento.

Modelli di lezione dettagliati per un immediato utilizzo nel contesto professionale.

Perché scegliere questo corso?

Il Pilates Training Foundation ti prepara ad essere riconosciuto non solo come un insegnante di Pilates competente, grazie alla padronanza della tradizione, ma anche come un professionista capace di adattare e trasformare la disciplina per soddisfare le diverse esigenze dei tuoi clienti.

- Insegna in piccoli gruppi o grandi classi con facilità.
- Lavora sia in uno studio di Pilates che in palestra.
- Sviluppa competenze che ti differenziano sul mercato.

Riconoscimento professionale Con le competenze acquisite in questo corso, sarai riconosciuto come un insegnante di Pilates professionale, in grado di combinare la tradizione con l'innovazione per offrire soluzioni efficaci e coinvolgenti.



Docente: **Barbara D'Alena**
N.B. Le registrazioni possono essere scaricate

