



PILATES INTERNATIONAL NETWORK
JOLITA TRAHAN, DIREZIONE TECNICA

NEWSLETTER GENNAIO

Reformer Livello Base—8-10 /23-24 gen.



Nella formazione al livello base si impara a gestire la sicurezza dell'attrezzo con un repertorio appropriato per i clienti senza esperienza nello studio Pilates.

Requisiti: i partecipanti avranno superato l'esame del livello base per la formazione Matwork, e preferibilmente avranno già frequentato il corso Personal Pilates (One-to-One).

Ore di studio: 60 ore
(5 giorni di corso
+ 20 schede clienti)

Sede: Firenze
Studio Touch, Via Giusti 48 - 6R



EVENTI SPECIALI

- MARZO convention
"INLINE
Toscana

- APRILE

Monotematico Scoliosi-
Osteoporosi con Alan
Herdman

- LUGLIO
"Inside-Out"

Firenze
"INSIDE-OUT"

Corso Matwork per Clienti Speciali

(Gestante / Anziani)



Sede: Milano 16/17 gennaio
Sede: Firenze 30/31 gennaio

PERSONAL PILATES ONE-TO-ONE

Sede: Milano 13/14 febbraio e 6/7 marzo

Firenze mese di giugno date da confermare

*"Una postura ideale può essere
ottenuta solo quando l'intero
meccanismo del corpo è sotto
controllo."*

Joseph Pilates

Return to Life Through

Controllogy

Questo corso è la preparazione per iniziare il lavoro con i grandi attrezzi dello studio Pilates (reformer, cadillac, wunda chair, spine corrector, barrels).

Si impara la procedura per le prime sedute con accurata attenzione alla analisi della postura.

Con l'utilizzo dei piccoli attrezzi si modifica un esercizio per l'esigenze personali del cliente.

FORMAZIONE MATWORK COMPLETO

Nuova Sessione

da iniziare 30 gennaio

Sede: Milano

per ulteriori informazioni telefonare 347.7223471 oppure

347.2441989



FORMAZIONE MATWORK

Repertorio Intermedio / Avanzato

Sede: Milano 6/7 febbraio

22/23 maggio

Firenze 27/28 febbraio

8/9 maggio



*"Questi esercizi diventeranno una
parte di te, immagazzinati per
sempre nel tuo sub-conscio."*

Joseph Pilates

Return to Life Through Controllogy

Il corso intermedio e avanzato è aperto a chi ha superato l'esame del repertorio base.

Nel livello intermedio si impara le modifiche per aumentare l'intensità ai 15 esercizi base e si aggiunge 10 esercizi nuovi.

Nel livello avanzato si impara il repertorio completo degli esercizi originali.

CORSO PICCOLI ATTREZZI

Sede: Firenze 20/21 marzo

Milano 17/18 aprile

Si impara ad utilizzare la banda elastica, il rullo, il cerchio, la fitball e il BOSU per sfidare o per facilitare l'esecuzione degli esercizi di Pilates Matwork.



PILATES PER SCOLIOSI E OSTEOPOROSI

Docente: Alan Herdman

Sede: Firenze, Studio Touch

Data: 10/11 aprile

REFORMER LIVELLO AVANZATO



Il corso è aperto alle persone che hanno completato le schede clienti per il livello base del reformer.

Questa sessione sarà un corso intensivo di 5 giorni.

Sede: Firenze, Studio Touch, Via Giusti 48 - 6R

Data: dal 29 maggio al 2 giugno



PILATES INTERNATIONAL NETWORK

Corsi organizzati da Pilates ProMotion

Jolita Trahan, Direzione Tecnica

tel. 347.7223471

PILATES
INTERNATIONAL
NETWORK