



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D.Lgs. n. 24 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)
COMITATO REGIONALE FVG

MASTER PILATES GYM



Il metodo Pilates è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del '900 da Joseph Pilates; esso è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che mantengono il corpo bilanciato e forniscono supporto alla colonna vertebrale. In particolare attraverso una respirazione mirata si va a rinforzare la Power House, ossia tutti i muscoli connessi al tronco: addome, glutei, adduttori e lombari.

Il corso si articola attraverso un protocollo di esercizi matwork (esercizi a corpo libero eseguiti a terra su di un materassino) di difficoltà crescente che prevedono sia movimenti di rinforzo muscolare che di stretching e mobilità.

Gli obiettivi sono quelli di insegnare agli allievi un controllo cosciente di tutti i movimenti finalizzati alla tonificazione muscolare, alla correzione dei difetti posturali e al miglioramento della forma fisica aumentando la consapevolezza del proprio corpo. Praticare con costanza pilates permette di migliorare la postura ed alleviare sintomatologie quali cervicalgie e lombalgie.

CSEN propone un MASTER di PILATES GYM che unisce le tecniche migliori del metodo pilates con nozioni di posturologia applicata ad esercizi mirati per migliorare mobilità, forza e flessibilità garantendo risultati estetici e funzionali"

Il corso è tenuto da specialisti del settore ed è rivolto ai praticanti che vogliono accrescere la loro professionalità ed acquisire una qualifica nazionale del settore.

Il Master è accessibile dopo lo svolgimento del corso base di FITNESS. Sarà rilasciato un attestato di partecipazione.



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D.Lgs. n. 24 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)
COMITATO REGIONALE FVG

Il master si terrà presso il centro "FORMAZIONE SPORTING CLUB" via ISTRIA 13, Latisana (UD).

Il numero minimo di partecipanti è di 10 iscritti.

Le pre-iscrizioni devono essere inserite sul sito internet www.csenfriuli.it nella sessione "RICHIESTA INFORMAZIONI CORSI di FORMAZIONE" inserendo i propri dati nell'apposito form.

La segreteria CSEN provvederà ad inviare tramite e-mail la documentazione per il perfezionamento dell'iscrizione.

Il costo del Master, comprensivo dell'attestato di partecipazione, è di 60 euro.

Il versamento deve essere fatto entro sabato 01/07/2017 sul Conto Corrente Postale 42239855 oppure Bonifico su IBAN IT51H0634012306100000002917 intestato a CSEN Friuli Venezia Giulia. Causale "Cognome Nome, master Pilates Gym CSEN 2017". Copia del versamento deve essere inviata all'indirizzo mail csenfvg@alice.it.

Calendario Primavera / Estate 2017

Docente dott. Paolo D'Alvise (sede via Istria, 13 - Latisana)

PRIMA PARTE	SABATO 8 LUGLIO 2017	ore 08:30-13:30 + 14:00-17:00
SECONDA PARTE + ESAME	SABATO 29 LUGLIO 2017	ore 08:30-13:30 + 14:00-17:00



Per informazioni csenfvg@alice.it oppure Comitato Regionale CSEN FVG 0432 624844.