



*EPS RICONOSCIUTO DAL CONI
dal Ministero dell'Interno
dal Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali.*

**Corso di formazione con rilascio di diploma
nazionale in:
ISTRUTTORE PILATES 1° LIVELLO**

Requisiti:

- Il corso è aperto a tutti gli operatori del fitness, per chi desidera intraprendere una formazione per entrare nel mondo del lavoro sportivo.

Durata: 2 weekend, inizio ore 9:00-13:00 / 14:30-18:30.

Data: 16-17 novembre / 30 novembre -1 dicembre.

Luogo: presso asd Jujitsu Gym Vicenza, Zanè (VI).

Programma:

- Storia del Pilates
- Principi fondamentali del Pilates
- Anatomia e Fisiologia di base
- Esercizi di pre-pilates
- Esercizi di base per il primo livello
- Esercizi con piccoli attrezzi
- Come strutturare una lezione
- Esercitazioni pratiche
- Tecniche di rilassamento
- Esame finale

Al superamento dell'esame finale verrà rilasciato il diploma Nazionale ACSI e si verrà iscritti nell'Albo Nazionale ACSI degli istruttori sportivi.

Quota di iscrizione: l'intero corso comprensivo di dispensa cartacea, esame finale e diploma Nazionale ACSI è di 350,00€.

- **Per le iscrizioni potete inviare una mail con il modello iscrizioni compilato a: acsivicenza@gmail.com**
- **Per info tecniche sportive del programma: cell. 347 5854674**

Pagamento: dopo l'iscrizione attendere la conferma dalla Segreteria ACSI Vicenza per procedere con il pagamento del corso: **COMITATO ACSI VICENZA, presso CREDIT AGRICOLE**
iban: IT52T0623012116000030233239

Contatti: acsivicenza@gmail.com / cell. 329 5881828 / www.acsivicenza.com

ACSI COMITATO TERRITORIALE DI VICENZA
Viale Trento n. 288 Vicenza (VI)