

Тренинг Pilates Matwork Level 1

Данный курс отлично подойдет для инструкторов по фитнесу, персональных тренеров, а так же для тех, кто решил начать новую карьеру в фитнесе. Вместе с освоением основной темы: Пилатес, тренинг добавит в Ваш арсенал два незаменимых инструмента фитнес инструктора: *методику выявления нарушений осанки и техники миофасциального релиннга*.

Обучение проводится по методике Michael King Pilates Institute UK

Содержание тренинга Pilates matwork level 1:

- История Пилатес
- Основы анатомии и физиологии
- Классификация методов Пилатес и их отличия от других методик
- Принципы Пилатес
- Базовые упражнения Пилатес и модификации
- Основные типы нарушения осанки и их особенности
- Ключи для выполнения упражнений
- Основные ошибки клиентов при выполнении упражнений
- Правила построения урока и кьюинг во время проведения занятия
- Практические занятия (самостоятельно и под руководством мастер-тренера)
- Мастер-класс по миофасциальному релиннгу

Мастер-тренер: **Татьяна Салатина**



Даты: 25, 26 апреля, 2 мая. г. Алматы. Объем: 25 часов.

Стоимость: 50000 тг.

Справки и запись на обучение: 8 777 0123 763, Гаухар
e-mail: fitnessproOK@gmail.com