

Seminari Wellness

Il Metodo Pilates: Tecniche a confronto

Roma, 20 maggio 2017

Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" Coni -

| Programma | | |
|---------------|---|--|
| 9.00 - 9.30 | Accredito dei Partecipanti | |
| 9.30 - 10.00 | Saluto del Direttore della Scuola dello Sport | <i>Rossana Ciuffetti</i> |
| 10.00 - 10.30 | Presentazione dei contenuti e delle finalità del corso | <i>Claudia Rossoni</i> |
| 10.30 - 12.00 | <i>Sessione teorico-pratica</i> Controllo e consapevolezza: movimento cosciente e fluidità di esecuzione attraverso il controllo del respiro Tecniche di respirazione Pilates: 6 principi base | <i>Claudia Rossoni</i> <i>Nicoletta Ballati</i> |
| 12.00 - 13.30 | Il Pilates come elemento cardine nella prevenzione degli infortuni nello sport e nella vita quotidiana. Focus sulla prevenzione nell'osteoporosi dell'anziano | <i>Claudia Rossoni</i> <i>Cristina Martinotti</i> |
| | Sintesi delle tecniche presentate | |
| 13.30 - 14.30 | <i>Pausa Pranzo</i> | |
| 14.30 - 16.00 | <i>Sessione teorico-pratica</i> Tecniche e obiettivi di allenamento in relazione all'età, alla preparazione fisica e allo stato di salute Introduzione all'attrezzo MATROOLS Tre proposte pratiche | <i>Claudia Rossoni</i> <i>Nicoletta Ballati</i> <i>Cristina Martinotti</i> |
| 16.00 - 17.30 | Tecniche pratiche di rilassamento e stretching: un modo slow per completare l'allenamento Il Pilates modulato per le diverse discipline sportive | <i>Claudia Rossoni</i> <i>Nicoletta Ballati</i> <i>Cristina Martinotti</i> |
| 17.30 - 18.00 | Question Time Sintesi finale dei lavori e chiusura del corso | <i>Claudia Rossoni</i> <i>Nicoletta Ballati</i> <i>Cristina Martinotti</i> |

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

| | |
|---------------------|---|
| Rossana Ciuffetti | <i>Direttore della Scuola dello Sport di Coni Servizi</i> |
| Claudia Rossoni | <i>Certified Pilates Teacher</i> |
| Nicoletta Ballati | <i>Certified Pilates Teacher</i> |
| Cristina Martinotti | <i>Certified Pilates Teacher for rehab</i> |