

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>