



CORSO PER ISTRUTTORE DI PILATES BASIC

Il corso intende garantire l'apprendimento delle nozioni teoriche e tecniche per applicazione dei principi del metodo Pilates. A completamento del percorso formativo gli allievi svolgeranno di **20 ore di tirocinio** presso centri fitness affiliati MSP Sicilia.

Primo weekend

I 6 principi fondamentali del Pilates;

Esercizi di pre-mat: esercizi propedeutici all'esecuzione degli esercizi di Matwork 1 con esecuzione pratica e spiegazione dei benefici, dei muscoli attivati, delle precauzioni e controindicazioni da adottare.

Secondo w.e.

Esercizi di Matwork 1 teoria e pratica.

Terzo w.e

Esercizi di Matwork 1 teoria e pratica.

Riepilogo.

L'esame verrà svolto alla fine del tirocinio e prevede una prova con domande a risposta multipla e una sequenza pratica di esercizi.

MSP Sicilia - Via Pietro Nenni, 24 - 90146-Palermo Tel. 091.551360 Fax 091.6763335 www.mspsicilia.it e-mail info@mspsicilia.it



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
Iscritta al Registro Nazionale del
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
con il n° 59 del 22/11/2002



ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE
AMBIENTALE
Ministero dell'Ambiente
Riconoscimento del 2 Aprile 2004
Decreto n° DEC/RES/NT 504



ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALE
Ministero dell'Interno
Riconoscimento del 02/03/89 prot.559/c
5876 12000 a (94) Div. I - Sez. III



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
Dipartimento di Protezione Civile
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal Coni



SEDE DEL CORSO

Msp Sicilia:
Via P. Nenni 24 – Palermo.
Centri Fitness Royal club - via Emilia - Palermo

COSTO E ISCRIZIONE

Il costo del corso è di 450 euro.

Riduzione 10 % istruttori tesserati 2009

Il versamento va effettuato per l'intero importo o per il 50 % della quota secondo le modalità indicate nel modulo d'iscrizione a seguire. Nel costo del corso è incluso il materiale didattico e il diploma.

DOCENTI

Doc. tecnico F. Daino

Per info e prenotazioni rivolgersi:

Comitato Regionale MSP Tel 091/551360 -
Responsabile Fitness Academy Prof. Dario Crisafi

Il Presidente Comitato
Regionale MSP
(Ing. Giuseppe Caramazza)

MSP Sicilia - Via Pietro Nenni, 24 - 90146-Palermo Tel. 091.551360 Fax 091.6763335 www.mspsicilia.it e-mail info@mspsicilia.it



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
Iscritta al Registro Nazionale del
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
con il n° 59 del 22/11/2002



ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE
AMBIENTALE
Ministero dell'Ambiente
Riconoscimento del 2 Aprile 2004
DIRETTIVA N° DEC/REG/INT 504



ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALE
Ministero dell'Interno
Riconoscimento del 02/03/89 prot.559/c
5876 12000 a (94) Div. I - Sez. III



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
Dipartimento di Protezione Civile
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal Coni



MODULO ISCRIZIONE

Il/la sottoscritto/a _____

Nato/a a _____ il ____/____/____

Residente a _____ Sigla Provincia (_____)

CAP _____ Via _____ n. _____

Codice fiscale _____

Indirizzo e-mail _____ tel. _____

CHIEDE di iscriversi

Al corso/master : _____

e di avere provveduto al versamento dell'intero importo o del 50% della quota di iscrizione tramite:

- c/c postale n. 14746952 intestato a MSP Sicilia;
- bonifico bancario codice IBAN: IT 45 J030 6904 6181 00000000386

Il presente modulo dovrà essere inviato all'indirizzo e-mail: www.mspsicilia.it; oppure al numero di fax: 091.6763333 o ancora consegnato di persona alla segreteria organizzativa: Via P. Nenni, 24 - 90145 Palermo.

- allegare ricevuta di versamento
- allegare curriculum vitae

La sottoscrizione del modulo determina l'accettazione del regolamento MSP Fitness Academy

Data _____

Firma _____

Con l'invio del presente modulo si acconsente al trattamento dei dati personali forniti secondo quanto previsto dalle leggi in vigore.

Data _____

Firma _____

MSP Sicilia - Via Pietro Nenni, 24 - 90146-Palermo Tel. 091.551360 Fax 091.6763335 www.mspsicilia.it e-mail info@mspsicilia.it



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
Iscritta al Registro Nazionale del
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
con il n° 59 del 22.11.2002



ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE
AMBIENTALE
Ministero dell'Ambiente
Riconoscimento del 2 Aprile 2004
Decreto n° DEC/RES/NT 504



ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALE
Ministero dell'Interno
Riconoscimento del 02/03/89 prot.559/c
5876 12000 a (94) Div. I - Sez. III



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
Dipartimento di Protezione Civile
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal Coni