

Если вы решили начать обучение с целью получение международного сертификата Romana's Pilates. Будут необходимо сдать входной тест (assessment), т.к. в школе Romana's Pilates к обучению допускаются тренеры, имеющие опыт занятий в качестве клиентов. Соискатели должны знать упражнения начального и среднего уровней системы (на всем оборудовании), правильно их выполнять, учитывая принципы дыхания и основы техники.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (Семинары 1 и 2) – ускоренный курс введения в программу, после которого тренеры могут проводить групповые программы и персональные тренировки. Желающие могут продолжить обучение с целью получения международного сертификата.

СЕМИНАР 1, БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (24 часа).

Теория – История создания метода. Принципы методики тренировки пилатес и основы техники выполнения упражнений программы. Функциональная анатомия и биомеханика упражнений базового уровня.

Подготовка оборудования, безопасность работы на оборудовании, принципы модификации упражнений

Практика – Разбор ВСЕХ упражнений базового уровня на оборудовании (Reformer, Cadillac, Chairs, Weights, 2by4, Wall, Mat), принципы подбора и модификации упражнений, тренерские навыки для ведения занятий. Освоение упражнений курса Pre-Pilates

Персональная тренировка для каждого участника семинара (возможно в формате минигруппы).

Остальные участники наблюдают, задают вопросы. По окончании анализируются модификации упражнений, формата индивидуальной тренировки для клиентов с различными анатомическими особенностями, проблемами опорно-двигательного аппарата с учетом индивидуальных целей.

Консультация – по результатам самостоятельного проведения персональной тренировки, которое демонстрирует знание упражнений, умение структурировать работу исходя из индивидуальных особенностей занимающегося и т.п., каждому участнику даются индивидуальные рекомендации по дальнейшему освоению программы.

Поддержка - Каждый участник семинара прикрепляется к сертифицированному тренеру, который отвечает на возникающие вопросы в дальнейшем и контролирует дальнейшее продвижение по программе

СЕМИНАР 2, СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ (24 часа).

Теория - Принципы методики тренировки пилатес. Подготовка оборудования, требования к безопасной работа на оборудовании, принципы модификации упражнений

Практика – разбор ВСЕХ упражнений базового и среднего уровня на каждом аппарате, принципы подбора и модификации упражнений, тренерские навыки для ведения занятий.

Персональная тренировка для каждого участника семинара (возможно в формате минигруппы).

Остальные участники наблюдают, задают вопросы. По окончании анализируются модификации упражнений, формата индивидуальной тренировки для клиентов с различными анатомическими особенностями, проблемами опорно-двигательного аппарата с учетом индивидуальных целей.

Консультация – по результатам самостоятельного проведения персональной тренировки, которое демонстрирует знание упражнений, умение структурировать работу исходя из индивидуальных особенностей занимающегося и т.п., каждому участнику даются индивидуальные рекомендации по дальнейшему освоению программы.

Поддержка - Каждый участник семинара прикрепляется к сертифицированному тренеру, который отвечает на возникающие вопросы в дальнейшем и контролирует дальнейшее продвижение по программе

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ – MIND BODY STUDIO by World Class (г. Москва, Б. Харитоньевский пер. 16-18)

Стоимость участия в семинаре – 27000 руб. (включая НДС 4118.64 руб.)

Резервация места по предоплате за 7 дней до семинара

ЗНАНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ НА СЕМИНАРАХ 1 И 2, ПОМОГУТ ВАМ УСПЕШНО СДАТЬ ВХОДНОЙ ТЕСТ И НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ В ШКОЛЕ ROMANA'S PILATES.

Дополнительная информация:

education@pilates-university.ru

<http://www.romanaspilates.com/itpoverview.html>

<https://m.facebook.com/profile.php?id=1523954747931899>

Преподаватели

Ольга Буркова

Сертифицированный преподаватель школы Romana's Pilates (4 level). Менеджер Pilates University by World Class. Кандидат педагогических наук, Чемпионка Мира и Европы по спортивной аэробике, мастер спорта международного класса. Автор первой книги на русском языке о методе Пилатес. В фитнесе с 1993 года.

Марина Мартынова

Сертифицированный преподаватель школы Romana's Pilates (4 level).

Руководитель франчайзинговых проектов World Class.

В фитнесе с 1996 года.

Марат Калмурзаев

Управляющий студии. Сертифицированный преподаватель школы Romana's Pilates (5 level). Окончил Первый МГМУ им.И.М.Сеченова. Врач травматолог-ортопед. Сертифицированный специалист по кинезиотейпированию. Работает в области коррекции осанки, восстановления после травм.