



Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius
Įmonės kodas 300034190. info@aeromix.lt www.aeromix.lt

SEMINARAS

PILATES MATWORK ADVANCE

Seminaras skirtas pažengusiems aerobikos bei fitneso instruktoriams, kineziterapeutams, sveikatos specialistams, turintiems seminaro Pilates Matwork Basic (Pilateso pratimų anatomija) ir Pilates Matwork Intermediate (pradinis-vidutinis lygis) sertifikatus. Šiame seminare Jūs susipažinsite su Pilates pratimų Evoliucija, t.y sužinosite dar daugiau pratimų variacijų, kaip juos parinkti analizuojant klasikinių J.H.Pilates sukurtų pratimų biomechaniką, dar daugiau gilinsitės į Pilates metodą, mokysitės profesionaliai sudaryti Pilates užsiėmimą taip, kad jis būtų sklandus, saugus, turėtų tęstinumą. Taip pat išmoksitės patogių ir plastiškų perėjimų, kurie suteiks jūsų treniruotėms dinamiškumo ir logiškumo, bei sukamųjų judesių, kas yra labai svarbu stuburo, bei visų sąnarių sveikatai. Seminaro metu mokinsitės kaip pastebėti ir taisyti klaidas, kad korekcija būtų tikslinga ir suprantama. Bus atsakoma į visus iškilusius klausimus. Paskutinę seminaro dieną Jūs laikysite egzaminą, kuris įrodys Jūsų profesionalumą dirbant Pilates instruktoriumi, teikiant kokybiškas paslaugas savo klientams. Nuo seminaro Pilates Matwork Intermediate iki šio, Pilates Matwork Advance, dalyviai turėtų savarankiškai mokytis 40 praktikos valandų.

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

Seminarą ves LSU treniravimo katedros docentė Kristina Zaičėnė (Lietuva).

PROGRAMA:

I – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
11:30-12:00	Dalyvių registracija.	
12:00-15:00	Klasikiniai Pilates pratimai ir jų atlikimo subtilybės, darbas porose, mokymasis technikos ir klaidų pamatymo, bei korekcijos.	Teorija/Praktika
15:00-16:00	Pertrauka	
16:00-19:00	Pilates pratimų Evoliucija. Klasikinių pratimų anatominė ir biomechaninė analizė ir variacijų paieškos atliekant judesius.	Teorija/Praktika

II – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
10:00-13:00	Pažengusiųjų lygio Pilates pamokos planavimas ir vedimas atliekant klasikinius pratimus ir jų variacijas, Master – class pamoka I.	Teorija/Paktika
13:00-14:00	Pietų pertrauka.	
14:00-15:30	Pažengusiųjų lygio Pilates pamokos planavimas ir vedimas atliekant klasikinius pratimus ir jų variacijas. Master – class pamoka II.	Teorija/Praktika
15:30-16:00	Seminaro aptarimas. Diskusija.	

SEMINARO VIETA: Fitneso mokymo centras „Aeromix“, Gedimino pr.16, Centro pasažas, 2 aukštas.