



**MIND & BODY**  
EXERCISE STUDIO  
Pilates system

## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ PILATES

### Designing Effective Pilates Exercise Programs



Το Σεμινάριο Designing Effective Pilates Programs καθώς και η εκπόνηση του σχετικού εγχειριδίου είναι δημιούργημα της **Άρτεμις Παπακωνσταντοπούλου** (PMA® Certified Pilates Teacher). Το PMA - Διεθνής Οργανισμός Pilates - αναγνωρίζει το Σεμινάριο Designing Effective Pilates Programs ως **μετεκπαιδευτικό Σεμινάριο δασκάλων Pilates** και δίνει στους συμμετέχοντες 3 βαθμούς (3 continuing education credits).

#### Ποιός ο σκοπός του Σεμιναρίου:

Το Σεμινάριο Designing Effective Pilates Programs αποσκοπεί να βοηθήσει τους δασκάλους της μεθόδου Pilates να σχεδιάζουν αποτελεσματικά προγράμματα ασκήσεων για τους πελάτες τους.

#### Τι περιλαμβάνει το σεμινάριο:

- Κατανόηση του μοντέλου σχεδιασμού προγραμμάτων ασκήσεων.
- Καθορισμό των στόχων του πελάτη.
- Ανάλυση των ιδιαίτερων μυοσκελετικών και άλλων χαρακτηριστικών του πελάτη που είναι απαραίτητα για το πρόγραμμα των ασκήσεων.
- Σχεδιασμό του προγράμματος ασκήσεων.
- Εκτέλεση, έλεγχο και τελειοποίηση του προγράμματος μαζί με τον πελάτη.
- Αναθεώρηση και βελτίωση του προγράμματος.
- Επιπλέον οδηγίες σχεδιασμού προγραμμάτων για πελάτες με ειδικά θέματα όπως τραυματισμούς της σπονδυλικής στήλης, οστεοπόρωση, μυοσκελετικά προβλήματα ή περίοδο εγκυμοσύνης.
- Εργαλεία σχεδιασμού προγραμμάτων έτοιμα προς χρήση π.χ. πίνακες συλλογής πληροφοριών, κάρτες ασκήσεων κτλ.

#### Σε ποιούς απευθύνεται:

Το Σεμινάριο είναι σχεδιασμένο για δασκάλους μεθόδου Pilates και περιλαμβάνει παραδείγματα βασισμένα σε ασκήσεις που εκτελούνται στα ειδικά όργανα Pilates.



Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής  
επικοινωνήστε μαζί μας στο τηλ. 210 8010231.

Η ΣΟΣΤΗ  
ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ  
PILATES