



MIND & BODY
EXERCISE STUDIO
Pilates system

 **balanced body™**

Σεμινάριο Pilates

MOTR™

Διάρκεια: 16 ώρες



Το Mind and Body Pilates Studio, στη Κηφισιά διοργανώνει το Σεμινάριο MOTR™ του Balanced Body® Η.Π.Α. με εκπαιδευτριά την **Άρτεμη Παπακωνσταντοπούλου** PMA® Certified Pilates Teacher.

Οι συμμετέχοντες εκτός από την άρτια κατάρτιση στις ασκήσεις του MOTR™ λαμβάνουν πιστοποιητικό παρακολούθησης του σεμιναρίου από το Balanced Body® που τους επιτρέπει να διδάσκουν ομαδικά και ατομικά μαθήματα.

Στόχοι του σεμιναρίου:

- Εκγύμναση των συμμετεχόντων με ασκήσεις στο όργανο MOTR™.
- Προετοιμασία για διδασκαλία των ασκήσεων σε πελάτες.

Το σεμινάριο περιλαμβάνει:

- Βασικές στάσεις σώματος.
- Βασικές ασκήσεις και την ακολουθία τους με τη χρήση του οργάνου.
- Προγραμματισμό μαθημάτων για μεμονωμένα άτομα ή ομάδες ασκούμενων.
- Εγχειρίδιο.



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

Αναλυτικό Πρόγραμμα

- Διδασκαλία και ανάλυση σε βάθος και με ιδιαίτερη λεπτομέρεια όλων των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο.
- Εξάσκηση των εκπαιδευόμενων με τις ασκήσεις του σεμιναρίου σε μικρές ομάδες.
- Διδασκαλία και ανάλυση σε βάθος και με ιδιαίτερη λεπτομέρεια όλων των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο.
- Εξάσκηση των εκπαιδευόμενων με τις ασκήσεις του σεμιναρίου σε μικρές ομάδες.