



Σεμινάριο Pilates With Toys

Ring & Band

Διάρκεια: 6 ώρες



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

Το Σεμινάριο σας εισάγει στον κόσμο του μαγικού κύκλου, Pilates Ring και αποκαλύπτει τις δυνατότητες της αντίστασης που προσφέρουν τα λάστιχα, εξαιρετικά βοηθήματα και τα δυο για να προσθέσουν προκλήσεις ενδυνάμωσης και σταθερότητας στο κλασικό μάθημα Mat.

Στόχοι του σεμιναρίου:

- Εκγύμναση των συμμετεχόντων με ασκήσεις σε Ring and Band.
- Προετοιμασία για διδασκαλία των ασκήσεων σε πελάτες.

Το σεμινάριο περιλαμβάνει:

- Βασικές στάσεις σώματος.
- Βασικές ασκήσεις και την ακολουθία τους με τη χρήση των οργάνων.
- Προγραμματισμό μαθημάτων για μεμονωμένα άτομα ή ομάδες ασκούμενων.
- Εγχειρίδια.



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 Ring.
- 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 Band.
- Εξάσκηση των εκπαιδευόμενων με τις ασκήσεις του σεμιναρίου σε μικρές ομάδες.