

# **C.S.E.N.**

Centro Sportivo Educativo Nazionale

## **Comitato Provinciale di Bologna**

Via L. Alberti, 76 , 40139 Bologna – Tel. 051 – 188 99 737

in collaborazione con

## **A.S.D. " Il Fuoco della Terra"**

Via F.lli Bordoni, 1 , 40133 Bologna – cell. 328 / 41 17 432

### **Presenta il Progetto**

## **" Formazione C.S.E.N. - Bologna "**

Direttore Tecnico di Progetto Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista

## ***" Corso di Istruttore di PILATES SLIM ENERGY"***

***Istruttore : Cadore Sara, Dr. Maurizio Mioli***

### **Obbiettivi del corso**

Pilates Slim Energy è un programma di allenamento cardiovascolare e muscolare che cerca di affiancare al lavoro di energetica muscolare i benefici apportati dall'acqua attraverso il controllo il Posturale del Pilates. Questo metodo prevede di raggiungere, oltre ad un benessere psico-fisico della persona, anche una miglior ri-modellamento corporeo con effetti visibili in tempi più rapidi.

### **Programma sintetico del corso :**

Introduzione  
Principi di Biomeccanica, Anatomia e Fisiologia in acqua  
Principi e benefici di posturologia e aquafitness  
Conoscenze teorico pratiche della tecnica Pilates  
Sviluppo pratico e teorico degli esercizi base  
Sviluppo pratico e teorico degli esercizi con attrezzi  
Conduzione e sviluppo di una lezione base

### **Il corso è rivolto ai Tesserati Csen :**

Studenti e laureati di Scienze Motorie, studenti e laureati di Fisioterapia diplomati ISEF, istruttori di specifiche discipline sportive e fitness desiderosi di riqualificarsi.

Al termine del Corso di Formazione di ***Corso di Istruttore di PILATES SLIM ENERGY"*** verrà consegnato

- un Attestato di Partecipazione C.S.E.N.
- Possibilità di richiedere il Tesserino Tecnico C.S.E.N. Nazionale

Il Corso di Formazione si terrà nelle seguenti date  
Inverno - primavera 2012

Istruttrice: Sara Cadore in collaborazione con dr. Maurizio Mioli

Direttore Tecnico di Progetto  
Dr. Maurizio Mioli – Fisioterapista - Posturologo