

Comprehensive Teacher Training Program

www.pilateskatowice.pl

tel. 606-746-532

tel. 698-639-054

E-mail: klinikapilates@gmail.com



KLINIKA PILATES

Od początku działania naszego studia mamy przyjemność pracować z innymi nauczycielami, instruktorami systemu pilates.

Ogromnie to sobie cenimy, bo wiemy, że posiadając kilkunastoletnie doświadczenie nie jest łatwo znów słuchać poleceń kogoś innego.

Osoby te natomiast cechuje bardzo wysoka chęć rozwoju i otwartość.

Ogromnie jest Nam miło Wam pomagać przełamywać Wasze słabości i pokazywać pilates jako system.

*Współpraca ta pokazała nam również, że w Polsce brakuje, spojrzenia na system pilates całościowo. Szkolenia, które w **logiczny sposób wytłumaczy jak działa system pilates jako całość**, ponieważ rozumiejąc go w ten sposób, nie mamy potrzeby zmieniania i dodawania do niego ćwiczeń oraz innych sprzętów.*





*Nasze szkolenie ma na celu pokazać pilates jako system, który jest **idealny i daje możliwości pracy z każdym człowiekiem** niezależnie od wieku, płci, wagi, wzrostu czy stopnia sprawności.*



*Szkolenia, które prezentują pracę na pojedynczym sprzęcie, niestety nie są w stanie uchwycić **przenikających się potąceń i możliwości pomiędzy ćwiczeniami.***





Dla kogo?

- Dla każdego, kto chce nauczyć się pracy w systemie pilates.
- Dla osób, które cenią sobie profesjonalizm i szukają rzetelnej wiedzy.
- Nie wymagamy doświadczenia w zakresie pilatesu lub pilatesu klasycznego, natomiast jest ono mile widziane i z pewnością ułatwi zrozumienie działania całego systemu.

Cele szkolenia:

- Przedstawienie systemu pilates jako kompletnego narzędzia do pracy nad sprawnością człowieka, w każdym wieku i z różnym poziomem sprawności.
- Nauka wszystkich najważniejszych ćwiczeń na każdym ze sprzętów w pełni wyposażonym klasycznym studio.
- Kształtowanie umiejętności doboru ćwiczeń dla klienta, nauka progresowania treningu z zachowaniem zasad pilatesu klasycznego.
- Nauka umiejętności prowadzenia lekcji pilates.





PROGRAM SZKOLENIA

Program szkolenia obejmuje 10 zjazdów w systemie weekendowym (sobota, niedziela, 16 h). Szczegółowy harmonogram zostanie przedstawiony po zakończeniu rekrutacji.

Moduł 1 - Mata i Reformer – poziom podstawowy

Moduł obejmuje omówienie ćwiczeń z wykorzystaniem maty i reformera dla osób rozpoczynających trening w systemie pilates

Moduł 2- Cadillac, Electric chair, Wunda chair, Small barrel, Ladder barrel, Magic circle, Weights, Wall – poziom podstawowy

Moduł obejmuje omówienie ćwiczeń z wykorzystaniem ww. sprzętów mający na celu umożliwienie poprawienia wykonywanych ćwiczeń na macie i reformerze dla osób początkujących

Moduł 3 - Mata i Reformer – poziom średniozaawansowany

Moduł obejmuje omówienie ćwiczeń z wykorzystaniem maty i reformera dla osób średniozaawansowanych

Moduł 4 - Weights, Cadillac, Electric chair, Small barrel, Arm chair, Ladder barrel, Magic circle – poziom średniozaawansowany część 1

Moduł 5 - Cadillac, Electric chair, Ladder barrel, Pedi pole, Magic circle , Wunda chair, Spine corrector – poziom średniozaawansowany część 2

Moduł 6 - Magic circle, Neck stretcher, Wunda chair, Push up device, Toes corrector, Foot corrector, Cadillac – poziom średniozaawansowany część 3

Moduły 4,5,6 obejmują omówienie ćwiczeń z wykorzystaniem ww. sprzętów mający na celu umożliwienie poprawienia wykonywanych ćwiczeń na macie i reformerze na poziomie średniozaawansowanym

Moduł 7 - Reformer – poziom zaawansowany

Moduł obejmuje omówienie ćwiczeń z wykorzystaniem reformera dla osób zaawansowanych

Moduł 8 obejmuje omówienie ćwiczeń z wykorzystaniem ww. sprzętów mający na celu umożliwienie poprawienia wykonywanych ćwiczeń na reformerze na poziomie zaawansowanym

Moduł 9 - Mata - poziom zaawansowany

Moduł obejmuje omówienie ćwiczeń z wykorzystaniem maty dla osób zaawansowanych

Moduł 10 obejmuje omówienie ćwiczeń z wykorzystaniem ww. sprzętów mający na celu umożliwienie poprawienia wykonywanych ćwiczeń na macie na poziomie zaawansowanym



PROWADZĄCY SZKOLENIE



Jarosław Łukasik - nauczyciel metody Pilates, jako jedyny w Polsce ukończył szkolenie w jednej z najlepszych szkół pilatesu klasycznego Uno Pilates – Authentic Pilates Metod, pod okiem master nauczycieli Miguel Silva – certyfikowanego przez Jay’a Grimes’a w prestiżowym programie Teaching the Work (Vintage Pilates w Los Angeles) oraz Fabien Menegon – certyfikowanego przez Romanę Kryzanowską, Sari Pace Mejia oraz Dorothee Vandewalle.

Wciąż podnosi swoje kwalifikacje szkoląc się i współpracując m.in. z Jean Claude Nelson (Niemcy), Gloria Gasperi (Włochy), Ken Krech (USA), Murat Berkin (Turcja), Jeremie Perroud (Czechy), Sandy Shimonda (USA), Jayne O’Brien (Wielka Brytania), Dominique Bandi (Szwajcaria).

Uczestnik licznych konferencji z zakresu zdrowia, ruchu oraz metody pilates. Od kilku lat trener personalny (Personal Trainer Kuźnia Trenerów), certyfikowany instruktor Indoor Cycling ICE, Trener Medyczny (Akademia Mistrzostwa Sportowego).



Anna Łukasik - nauczyciel metody Pilates, ukończyła szkolenie Lineage Pilates Comprehensive Classical Pilates Teacher pod okiem Jacqueline Martin (certyfikowaną przez Jay'a Grimes'a w prestiżowym programie The Work (Vintage Pilates w Los Angeles), wciąż podnosi swoje kwalifikacje szkoląc się i współpracując m.in. z Jean Claude Nelson (Niemcy), Gloria Gasperi (Włochy), Miguel Silva (Portugalia), Samantha Walley (USA), Ken Krech (USA), Karen Frischmann (USA), Murat Berkin (Turcja), Jeremie Perroud (Czechy), Sandy Shimonda (USA), Marian Tarin (Hiszpania), Miguel Jorge (Hiszpania).

Mgr dietetyki (Uniwersytetu Medycznego w Katowicach) oraz absolwentka AWF Katowice.

Od 17 lat związana z światem fitnessu, najpierw jako instruktor rekreacji ruchowej i trener personalny, później jako manager fitness klubu.

Trener medyczny (Akademia Mistrzostwa Sportowego), a także instruktor m.in. nordic walking, pilates, pump it, step, cycling, ćwiczeń dla kobiet w ciąży i ćwiczeń z małymi dziećmi.

Uczestniczka licznych konferencji naukowych dotyczących dietetyki, zdrowia i ruchu.

Cena: płatność w 10 ratach po 2500zł

W cenie zawarte jest:

- 160h zajęć praktycznych – w tym przedstawienie i omówienie ćwiczeń na ww. sprzętach, uczestnictwo i obserwacje lekcji prowadzonych przez nauczyciela, samodzielne prowadzenie lekcji pilates pod okiem nauczyciela, analiza lekcji dla różnych typów postawy i różnych potrzeb klienta, niezliczona możliwość zadawania pytań
- 40h własnej praktyki w naszym w pełni wyposażonym klasycznym studio marki Gratz i Contrology (w indywidualnych przypadkach dopuszczamy możliwość zwiększenia ilości godzin)
- Materiały szkoleniowe
- Egzamin praktyczny i teoretyczny

