

Klassinen pilates-systeemi



Aitopilates

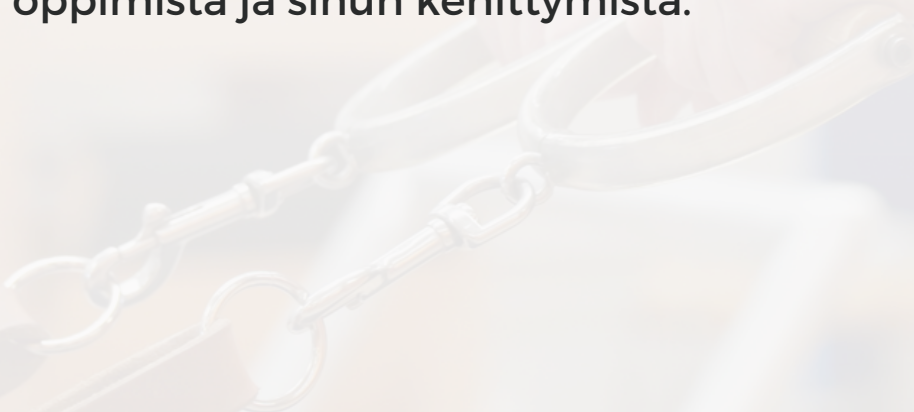
KLASSINEN KANTAA

KLASSINEN PILATES-SYSTEEMI

Klassinen pilates on paljon enemmän kuin yksittäisiä liikkeitä tai liikesarjoja. Se on systeemi, joka sisältää tiettyjen mittasuhteiden mukaiset laitteet, satoja liikkeitä ja se on ennen kaikkea liikkumista kehon tarpeita palvelemalla tavalla keskittyneesti. Tässä koulutuksessa saat näkemystä ja ymmärrystä siitä, miten systeemiä käytetään palvelemaan harjoittelijan kehittymistä, miten harjoittelu aloitetaan, mitä se pitää sisällään ja miten siinä edetään johdonmukaisesti.

Klassinen pilates-systeemi - koulutus on valintasi, kun haluat oppia tuntemaan ja näkemään kehossa tapahtuvia muutoksia, haluat saada kokemusta koko laitteistosta ja sillä harjoittelemisesta, haluavat syventää omaa tietotaitoa niin ohjaajana kuin harjoittelijana.

Koulutus pitää sisällään 3 lähijaksoa, jotka suoritetaan Aitopilates Studiolla Kuopiossa sekä 5 90 min. harjoitusta Onlinen kautta. Tunnilta saat myös kotitehtävän, joka edistää oppimista ja sinun kehittymistä.



KOULUTUKSEN SOVELTUVUUS

- ▶ Olet harjoitellut kohtuullisesti mattopilatesta sekä Reformeria ja olet perusterve.
- ▶ Osaat liikkeiden järjestyksen ja liikkeissä käytetyt jousiasetukset.
- ▶ Sinulla on takana vähintään **6 yksityistuntia Katin kanssa** tai 20 yksityistuntia jonkun muun klassista pilatesta ohjaavan kanssa (pyydettyessä annettava tarkempaa tietoa).
- ▶ Mahdollisuus säännölliseen harjoitteluun koulutuksen ajan



KOULUTUKSEN JÄLKEEN SINULLA ON:

- ▶ Hyvä ymmärrys pilatesmetodista, sen ominaisuuksista sekä Joseph Pilateksen filosofiasta metodin takana ja sen kehittämisessä
- ▶ Vahva tieto pilates-systeemiin liikkeistöstä
- ▶ Kehollinen ymmärrys pilates-systeemin mukaisesti harjoittelusta
- ▶ Taitoa hyödyntää sitä tukemaan niin omaa kuin harjoittelijasi kehittymistä ja etenemistä pilateksessa
- ▶ Osaamista suunnitella uudelle harjoittelijalle soveltuvan ohjelman mikä kehittää hänen osaamistaan loogisesti eteenpäin
- ▶ Ymmärrät miten muu laitteisto asemoituu systeemin sisällä, missä kohtaa niillä harjoitellaan ja mihin liikkeet kohdentuvat
- ▶ Varmuutta ohjata pilatesta tukemaan harjoittelijan kasvua
- ▶ Varmuutta ja osaamista viedä itseäsi eteenpäin harjoittelijana

KOULUTUKSEN RAKENNE :

Koulutuksen kolme lähijakso suoritetaan Aitopilates Studiolla Kuopiossa ja ne pidetään seuraavasti:

- 20.-21.9.
- 15.-16.11.
- 17.-18.1.25

Päivien aikataulu: perjantai klo. 13-19 ja lauantai klo. 9-14

Koulukseen sisältyvän 90 minuutin Online tunnin ajankohdat:

- 7.9.
- 12.10.
- 9.11.
- 14.12.
- 11.1.25

90 minuutin tunti aloitetaan 45 minuutin harjoituksella, joka tehdään joko matolla tai Reformerilla. Tämän jälkeen läpikäydään tunnin teemaa. Jos estyt osallistumasta, saat tallenteen, jolloin pääset harjoittelemaan tunnin omatoimisesti.

KOULUTUKSEN HINTA :

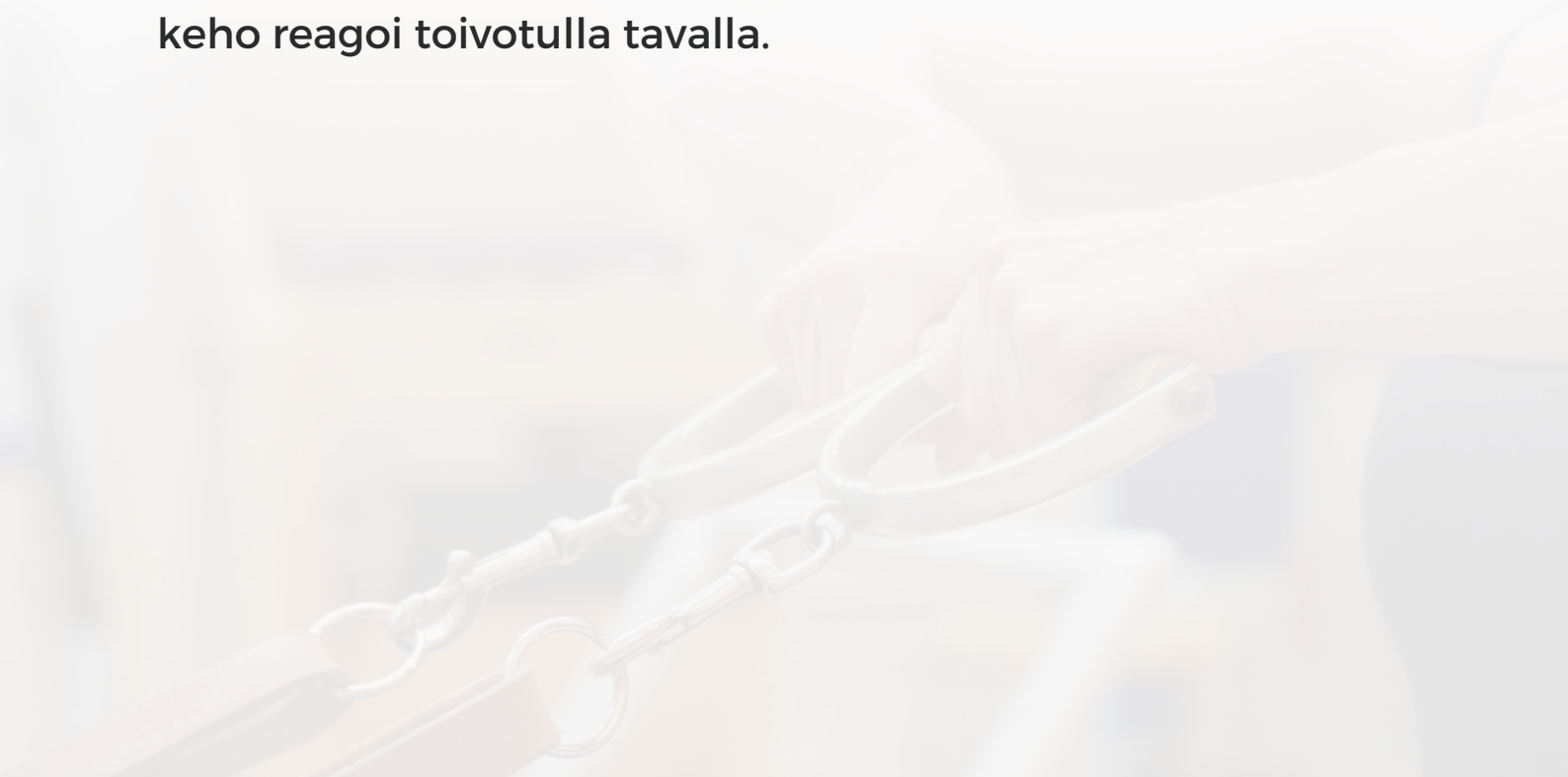
Hinta 3200 € + alv.

Koulutusmaksu suoritetaan kolmessa erässä viikkoa ennen lähijaksoa. Maksutapana laskutus.

Varmistat paikan maksamalla 200 €:n ennakkomaksun (tätä ei makseta takaisin, jos perut koulutuksen).

Ennakkomaksu vähennetään 1. lähijakson maksusta.

Jotta koulutuksesta saa parhaan mahdollisen hyödyn niin se toteutuu, kun ilmoittautuneita on vähintään 4. Silloin pääsee näkemään erilaisia kehoja liikkeessä ja sitä kautta opitaan huomaamaan miksi kehot asettuvat liikkeisiin eri tavalla, miksi liikkeitä varioidaan ja millaisesta liikkeestä keho reagoi toivotulla tavalla.



KOULUTUKSEN PERUUNTUMINEN JA HYVÄKSYTYSTI SUORITTAMINEN:

Lähijakson maksua ei makseta takaisin, jos siihen osallistuminen estyy. Summan voi käyttää studion muuhun tarjontaan koulutuksen keston aikana, viimeistään 18.1.2025 mennessä.

Koulutuksen hyväksytysti suorittaminen vaatii läsnäolon lähijaksoilla ja 90 minuutin tuntien suorittamisella. Jos lähijaksolle osallistuminen estyy, koulutus katsotaan peruuntuneeksi. Lähijaksoa ei voi suorittaa Onlinen kautta.

TUEKSI KOULUTUKSEEN

Pilates Akatemian Onnistu Pilatesharjoittelijana jäsenyysohjelmassa on hyödyllistä tietoa mattopilateksesta ja sen harjoittelusta, liikkeiden tarkoituksesta miksi ne tehdään ja miten, niiden tekniikkaa ja liikkeiden rytmitystä.

Ekstra resursseista löytyy tärkeät liikkeet Spine Correctorilla sekä pilates-systeemin kahden pienvälineen Magic Circle ja käsipainojen liikkeistöstä.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

Ennakkoilmoittautuminen koulutukseen sähköpostilla
kati@aitopilates.fi

- ▶ Koulutuksen soveltuvuus vähintään 6 yksityistuntia Katin kanssa tai 20 yksityistuntia muun klassista pilatesta ohjaajan ohjaajan johdolla. Lisätietoja pyydetään tarvittaessa.

Koulutuspaikka vahvistuu, kun 200 €:n ennakkomaksu on maksettu. Ennakkomaksu maksetaan takaisin, jos koulutus ei toteudu.

Lisätietoja koulutuksesta:

<https://www.aitopilates.fi/klassinen-pilates-systeemi-koulutus>

kati@aitopilates.fi

Tueksi koulutukseen:

<https://www.pilatesakatemia.com/pilatesharjoittelija>