

## **NUOVI CORSI PEAK PILATES PROPOSTI DALLA LIFE FITNESS ACADEMY**

### **Vogliamo destare una passione.**

Con il corso Peak Pilates miriamo ad aiutare gli studenti a raggiungere gli standard più elevati ed a diventare leader riflessivi, fiduciosi e responsabili nella comunità Pilates. Incentiviamo gli studenti a sviluppare uno stile proprio, che coniughi i loro talenti naturali, le loro abilità uniche e la loro creatività naturale con un'approfondita conoscenza degli standard, della precisione e della tecnica che rendono così efficace il Pilates.

### **Insegniamo *come* insegnare – non solo *cosa* insegnare**

La nostra filosofia è semplice: Insegniamo *come* insegnare – non solo *cosa* insegnare. Ci concentriamo sul metodo Pilates classico, con un approccio formativo sistematico che genera eccellenti istruttori. Il Pilates classico è ritmico, fluido e mirato – collega un movimento al successivo per realizzare maggiore forza, flessibilità e resistenza. Ne incrementiamo la raffinatezza con una consecutività che costruisce un corpo Pilates con la massima efficacia. In Peak Pilates abbiamo sviluppato il nostro allenamento unico per aumentare la fiducia e le capacità di ogni allievo.

### **Life Fitness e Peak Pilates: insieme per erogare corsi di alto livello**

Peak Pilates è **una scuola di formazione radicata** e molto **stimata** nel settore della salute e del benessere. Ha allacciato una partnership con Life Fitness per l'erogazione degli attrezzi e del metodo di insegnamento Peak Pilates in Italia e nel mondo.

### **Vantaggi per gli studenti**

Quando vi allenate con Peak Pilates, ricevete formazione da un'organizzazione di grande credibilità, che è sponsor dell'Associazione **IDEA Salute e Fitness, la Pilates Method Alliance (PMA) e IHRSA** (International Health, Racquet and Sportsclub Association – Associazione internazionale dei club per la salute, la racchetta e lo sport), ed è anche un erogatore di formazione continua **ACE** (American Council on Exercise – Consiglio americano per l'esercizio fisico). Abbiamo costituito un network globale, che ci consente di attivare training e seminari in più di 35 sedi in tutto il mondo, e se ne aggiungono continuamente altre.

In aggiunta, studenti e diplomati fruiscono di vantaggi esclusivi, tra cui:

- Collocamento nel nostro **Instructor Finder Directory (Elenco reperimento istruttori)** su [peakpilates.com](http://peakpilates.com).
- **Supporto di marketing**, tra cui una **galleria di immagini online** dalla quale potete scaricare bellissime immagini di Peak Pilates da usare nelle vostre attività di marketing.
- Diritto di usare il marchio registrato Peak PilateSystem® dopo aver completato con successo il corso.
- Diritto di usare il marchio registrato ed il logo Peak PilateSystem® sui biglietti da visita e su altri materiali di marketing dopo aver completato con successo la Certificazione globale Peak Pilates.

## Formazione: Certificazioni

I programmi di certificazione Peak Pilates sono strutturati in modo tale da essere completati secondo un percorso formativo modulare, che vi consente di progredire alla vostra velocità.

Sia i programmi di **Certificazione Mat** che quelli di **Certificazione all'attrezzatura** constano di tre livelli, tutti sufficientemente strutturati per il nuovo insegnante, ma anche sufficientemente ricchi per il trainer esperto.

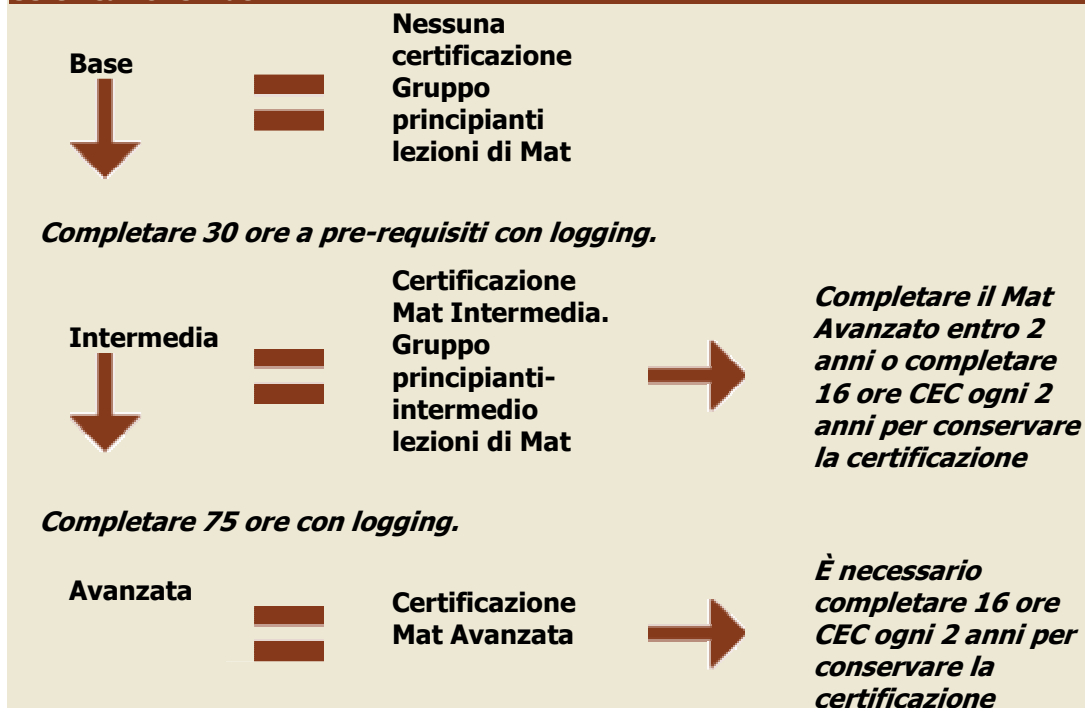
## Il percorso di certificazione Peak

Certificazione dell'attrezzatura		
CORSO	LIVELLO DI CERTIFICAZIONE	CONSERVAZIONE DELLA VOSTRA CERTIFICAZIONE
PPS-I ↓	= Livello-I Certificazione Insegnamento Principianti Mat, Reformer e Cadillac	→ <i>Completare PPS-II entro 2 anni o completare 16 ore CEC ogni 2 anni per conservare la certificazione</i>
<i>Periodo di attesa consigliato di dodici settimane più completamento di 145 ore</i>		
PPS-II ↓	= Livello-II Certificazione Insegnamento Principianti- Intermedio Mat, Reformer e Cadillac	→ <i>Completare PPS-III entro 2 anni o completare 16 ore CEC ogni 2 anni per conservare la certificazione</i>
<i>Completare lo studio dei casi pre-requisito.</i>		
PPS-III ↓	= Certificazione professionale. Insegnamento Principianti, Intermedio Mat, Reformer e Cadillac	→ <i>Occorre completare 16 ore CEC ogni 2 anni per conservare la certificazione</i>
Seminari ausiliari  <i>Superare l'esame complessivo</i> ↓	Sedia classica -I Sedia classica -II Barrel-I Barrel-II & Accessori	<i>Si può affrontare in ogni momento durante il periodo da PPS-I a PPS-III (risponde ai requisiti CEC)</i>
Certificazione complessiva	= Insegnamento Principianti - Avanzato Mat, Reformer,	→ <i>Occorre completare 16 ore CEC ogni 2 anni per conservare la certificazione</i>

Cadillac, Chair,  
Barrel ed  
Accessori

*(link) cliccare qui  
per corsi CEC  
attualmente offerti*

### Certificazione Mat



### **Certificazione: Attrezzatura**

La Serie Peak PilateSystem® (PPS) è un programma di certificazione multi-livello che eroga formazione integrata e sistematica su Mat, Reformer e Cadillac.

Mentre apprendete l'ordine sequenziale fondamentale per erogare efficacemente il Sistema nel nostro format progressivo in tre parti, fruite della Formula per il Successo Peak–il modello di insegnamento/training che incrementa la vostra fiducia e le vostre capacità come istruttore. Tutti e tre i livelli sono sufficientemente strutturati per il nuovo insegnante, ma anche sufficientemente ricchi per il trainer esperto.

**PPS-I è il programma base della serie.** È pensato per lo studente/professionista molto impegnato, che aspira ad una formazione Pilates vera e propria, anche se progressiva, in un format altamente integrato. PPS-I comprende formazione su Mat, Reformer e Cadillac (Tower End) ai livelli dall'Introduttivo a Principianti/Intermedio. Attraverso allenamento orientato all'azione, strumenti di autovalutazione e feedback, PPS-I prepara gli istruttori a tenere lezioni private e lezioni a piccoli gruppi in una forma sicura, efficace e fluente.

**PPS-II si fonda sulle competenze acquisite in PPS-I,** e si concentra su Componenti Cueing progressivi, Tecniche di contatto, Adattamento della Sessione sulle esigenze del cliente in aggiunta a modifiche e variazioni per il cliente con esigenze speciali. Apprendete esercizi intermedi ed Avanzati, mentre perfezionate le conoscenze necessarie per insegnare questi esercizi in lezioni private e lezioni a piccoli gruppi.

**PPS-III è il modulo di punta**, che raffina e rifinisce le vostre competenze di istruttori eccezionali. Questo corso approfondisce gli elementi appresi in PPS-II, concentrandosi sulle linee guida per le Progressioni, sulle Tecniche contatto e sulla capacità di insegnamento fluida e in grado di dare consigli personalizzati per ogni tipo di cliente.

### **Certificazione Globale Peak PilateSystem**

Dopo il completamento con esito positivo di PPS-I, II e III e di tutti e quattro i livelli dei seminari Chair classica e Barrel, nonché il conseguimento di una votazione sufficiente all'esame finale, sarà rilasciata una Certificazione Globale Peak Pilates.

### **Programmi di Certificazione: Mat Base, Intermedio & Avanzato**

Il Programma di Certificazione Mat Peak Pilates offre una solida base negli esercizi Mat classici, oltre a fornire gli strumenti necessari per garantire a clienti individuali e corsi di gruppo un progresso sicuro ed efficace nell'ambito di un club o studio sanitario.

In tutti i livelli si insegnano gli esercizi corrispondenti, sovrapponendo Elementi costruttivi, Modificazioni e Linee Guida per gli esercizi, pensati per rendervi insegnanti più sicuri ed efficaci. Agli studenti viene insegnato come comunicare ed insegnare efficacemente gli esercizi in un format dinamico e d'impatto. Tutti i livelli comprendono la Formula per il successo in cinque parti, brevettata, di Peak Pilates, concentrandosi sullo sviluppo professionale e sulle competenze che attribuiscono sicurezza e maestria.

	<b>Mat Base</b>	<b>Mat Intermedio</b>	<b>Mat Avanzato</b>
<b>Pre-requisiti</b>	Nessuno  Consigliate almeno 15 ore di lezioni Mat classiche	Completamento con esito positivo del corso Mat base e presentazione di 30 ore di pre-requisiti a Peak: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 ore osservazione</li> <li>▪ 10 ore pratica</li> <li>▪ 10 ore insegnamento</li> </ul> <i>Nota: È previsto un minimo di 2 mesi e un massimo di 6 mesi per completare le ore di pre-requisito prima della data d'inizio del corso Mat avanzato.</i>	Certificazione Mat Intermedia
<b>Ore di accertamento</b>	16 ore (2 giorni)	16 ore (2 giorni)	16 ore (2 giorni)
<b>Ore di contatto del corso</b>	Nessuna valutazione	Valutazione di 1/2 giornata (4 ore)	Valutazione di 1/2 giornata (4 ore)

	Mat Base	Mat Intermedio	Mat Avanzato
<b>Certificazione rilasciata</b>	Certificazione di frequenza Mat Base <b>CEC: 1.60 ACE</b>	Certificazione Mat intermedia	Certificazione Mat avanzata
<b>Materiali richiesti</b> <i>Nota: al ricevimento della tassa d'iscrizione, i materiali saranno spediti entro 5-7 giorni. Per la spedizione prioritaria si applica un supplemento di prezzo.</i>	Manuale Mat base <b>DVD Mat base/intermedio</b> <b>DVD esercizi dinamici di Mat base</b>	Manuale Mat intermedio	Manuale Mat avanzato
<b>Requisiti di certificazione</b>	100% delle presenze	100% delle presenze	100% delle presenze
<b>Ore di studio indipendente:</b>	Applicabile se si prosegue per la Certificazione Mat intermedia		
<b>Osservazione</b>	10 ore	10 ore	0 ore
<b>Esercizi personali</b>	10 ore	35 ore	25 ore
<b>Insegnamento</b>	10 ore	30 ore	25 ore
<b>Studio totalmente indipendente</b>	30 ore	75 ore	50 ore
<b>Ore di contatto del corso</b>	16 ore	16 ore	16 ore
<b>Ore totali complessive</b>	46 ore	137 ore	203 ore
<b>Requisiti di formazione continua:</b>	Nessuno.	Sono richiesti 16 CEC ogni 2 anni di un corso approvato Peak	Sono richiesti 16 CEC ogni 2 anni di un corso approvato Peak

### Seminari di Chair classica

#### Chair - livello I

Il seminario Chair-livello I è un corso della durata di un giorno, che presenta sia la high chair che la low chair. Imparerete ad insegnare **33 esercizi con sicurezza ed efficacia.** Attraverso la lezione e la discussione acquisirete familiarità con il momento, il perché ed il modo di incorporare gli esercizi in una sessione per una programmazione ottimale. Questo corso è un pre-requisito per il seminario Chair livello II.

#### **Obiettivi del corso:**

1. Imparare la storia delle caratteristiche delle sedie e dell'attrezzatura.
2. Imparare e sperimentare 33 esercizi dagli introduttivi a quelli intermedi.
3. Capire come insegnare questi esercizi con sicurezza ed efficacia.
4. Approfondire la vostra capacità di far progredire uno studente utilizzando la sedia.
5. Imparare ad integrare gli esercizi con la sedia in una sessione pratica.

Chair - livello II

**Il seminario Chair-livello II è un corso della durata di un giorno, che si basa sulle competenze e tecniche apprese nel seminario livello I.** Imparerete ad insegnare con sicurezza ed efficacia 31 esercizi, dal livello medio a quello avanzato, sulla low chairs, sulla low chair /Wunda chair. L'apprendimento teorico si concentrerà su come programmare gli esercizi con la chair in una sessione e come far progredire intelligentemente i vostri studenti. Questo corso offre molto tempo per la pratica, con allenamento e feedback da parte dell'insegnante, per garantire la vostra fiducia ed il vostro successo. Al completamento conseguirete otto CEC Peak Pilates.

#### **Obiettivi del corso:**

1. Imparare la storia delle caratteristiche delle chair e dell'attrezzatura.
2. Imparare e sperimentare 31 esercizi con la chair, da quelli intermedi a quelli avanzati.
3. Capire come insegnare ed integrare gli esercizi con la chair con sicurezza ed efficacia.
4. Approfondire la vostra capacità di far progredire uno studente utilizzando la chair.
5. Sperimentare format e schemi di lezioni di gruppo con la chair.

### **Seminari Barrel e accessori**

Barrel - Livello I

Il seminario Barrel Livello I è un corso della durata di un giorno, che introduce il Barrel a semicerchio, lo Spine Corrector ed il High Ladder Barrel. Imparerete ad insegnare 32 esercizi con sicurezza ed efficacia. Attraverso la lezione e la discussione acquisirete familiarità con il momento, il perché ed il modo di incorporare gli esercizi in una sessione per una programmazione ottimale. Questo corso è un pre-requisito per il seminario Barrel più accessori livello II.

#### **Obiettivi del corso:**

1. Imparare 32 esercizi, da quelli introduttivi a quelli intermedi, sul Barrel piccolo, lo Spine Corrector e l'High Ladder Barrel.
2. Capire come insegnare questi esercizi con sicurezza ed efficacia.
3. Capire quando, perché e come incorporare gli esercizi in una sessione per la programmazione ottimale.
4. Imparare la storia generale delle caratteristiche dei Barrel e dell'attrezzatura.

### **Barrel - Livello II più accessori**

**Il seminario Barrel Livello II più accessori è un corso della durata di un giorno, che si concentra sugli esercizi con il barrel più progrediti e sugli accessori meno conosciuti.** Questo corso si basa sulle competenze e tecniche acquisite nel seminario livello I. Apprenderete esercizi che utilizzano il correttore della spina dorsale ed il barrel a scala alta nonché il correttore dei piedi, il Ped-o-Pul, il trampolino, i sacchetti di sabbia, la serie degli esercizi progrediti Arm Weight e i Towel exercises ed il modo di insegnarli con sicurezza ed efficacia. L'apprendimento teorico si concentrerà su come programmare gli esercizi in una sessione e come far progredire intelligentemente i vostri studenti. Questo corso offre molto tempo per la

pratica, con allenamento e feedback da parte dell'insegnante, per garantire la vostra fiducia ed il vostro successo.

**Obiettivi del corso:**

1. Imparare 30 nuovi esercizi che utilizzano il Correttore della spina dorsale ed il Barrel a scala alta, il Ped-o-Pul, la serie degli esercizi Arm Weight, il trampolino, il correttore dei piedi, gli esercizi con l'asciugamano ed i sacchetti di sabbia.
2. Capire come insegnare questi esercizi con sicurezza ed efficacia.
3. Capire quando, perché e come incorporare gli esercizi in una sessione per la programmazione ottimale.
4. Imparare la storia generale e le caratteristiche dell'attrezzatura.

**Pre-requisiti:**

Seminario Barrel Livello I

**Materiali di supporto:**

*Manuale di Peak Pilates Classico Livello-II Barrel & accessori*

**Accertamento:**

Nessuno. Al completamento del corso viene rilasciato un Attestato di frequenza.

**CEC:**

0.8 ACE / 8 Peak Pilates

**CEC/Seminari: Istruttore MVe Seminario Prep**

**Il seminario MVe Fitness Chair livello-I è un corso di un giorno che vi introduce al primo programma di esercizi di gruppo chiavi in mano che realmente collega il Pilates con il fitness – rendendolo più accessibile a più persone.**

Il programma completo offre oltre 100 esercizi per tutti i livelli ed i gradi di abilità, ed è complementare ad altre attività quali step, cyclette, yoga, lezioni di rimessa in forma ed allenamento con i pesi. Include elementi di equilibrio, flessibilità, forza e coordinamento, rendendolo ideale per l'allenamento specifico per gli sport.

Questo seminario di livello-I è aperto ad istruttori di esercizi di gruppo & personal trainer; l'esperienza di Pilates *non* è un pre-requisito. Siate tra i primi a venire a sapere della Fitness Chair MVe e del Sistema completo di workout.

***V. il programma Istruttore MVe Seminario Prep.***

**CEC:** 8 Peak Pilates

**Obiettivi del corso:**

1. Capire gli elementi del Sistema completo di workout MVe inclusi il manuale, i dvd e le cue cards, nonché il modo di utilizzarli come strumento di apprendimento e sostegno all'insegnamento.
2. Dimostrare abilità nelle cinque posizioni essenziali del corpo usate con la sedia MVe.

3. Dimostrare la comprensione attraverso la pratica e l'insegnamento di cinque concetti universali di allineamento e dei Principi Pilates.
4. Imparare ad implementare la guida all'insegnamento in 4 fasi e ad integrare variabili di sfida per insegnare con sicurezza ed efficacia un corso multilivello.
5. Imparare gli esercizi Perfect Ten, Super Series e Fusion che costituiscono il fondamento per gli esercizi più avanzati, come anche gli esercizi dei primi tre corsi pre-programmati.

### **Materiali formativi dell'istruttore MVe**

Il Sistema completo di workout MVe, il pacchetto completo di strumenti di allenamento e programmazione pensato per la MVe Fitness Chair, rivela i segreti della chair così che chiunque ne può godere i vantaggi. Il sistema è disegnato in modo tale che chiunque possa insegnarlo – non è necessario essere un istruttore di Pilates.

Il pacchetto completo include:

- Un *manuale* ricco e completo, che dettaglia oltre 75 esercizi
- *(Cue Cards) Carte indicative* che dettano i corsi pre-programmati
- Programmi di workout DVD: EveryBody, Challenge e Sculpt ( 1 kit di DVD per centro)

### **Mve Pacchetto Servizi**

Life Fitness propone un pacchetto "chiavi in mano" per i centri che decideranno di acquistare le MVe che comprende: 6 MVe Fitness Chair, fino a 5 istruttori presso la location del cliente e un marketing kit per promuovere efficacemente i nuovi programmi MVe.