



“LE TECNICHE DEL PILATES NELLE ATTIVITÀ MOTORIE SCOLASTICHE”

mercoledì 5 marzo 2025
dalle ore 08:30 alle 13:30
palestra dell'IIS E. Vittorini
via M. Donati, 5/7 – 20146 Milano

PROGRAMMA CORSO

Ore 08:30 Registrazione e accoglienza

Ore 09:15 Saluti istituzionali:

- USR Lombardia - Ufficio Scolastico Territoriale di Milano
- IIS E. Vittorini - Dirigente prof.ssa Concetta Pragliola

Ore 09:30 Apertura lavori

- origini e principi fondamentali del metodo
- benefici per il corpo e la mente
- esercizi fondamentali del Pilates Matwork repertorio base e corretta esecuzione

Ore 11:30-11:50 Pausa

- nella didattica: la lezione di Pilates con gli esercizi del repertorio base

Ore 13:10 spazio alle domande e consegna attestati di partecipazione

Relatore:

- Francesco Suriano

Master Trainer e teacher di Pilates (Pilates Institute London).

Maestro di Kick Boxing, Istruttore di Fitness, Bodybuilding, stretching e Body Flying, tecnico operatore metodo Backrack Sistem. Preparatore Atletico.

Presenter dal 2009 al 2013 come insegnante di Pilates all'International Pilates Marathon di Castellamare di Stabia.

In continua formazione: partecipazione a numerosi seminari di Anatomia della Riabilitazione, lavora come Rieducatore Funzionale con persone affette da Parkinson e Sla.

Workshop con Lolita San Miguel - Stage Alghe del Rachide -Stage ginocchio infortunato.