

GINNASTICA POSTURALE E FLEXABILITY

DIPLOMA GINNASTICA POSTURALE E FLEXABILITY DESCRIZIONE

OPES LOMBARDIA, in qualità di Ente di Promozione Sportivo riconosciuto dal Coni e da sempre al fianco di associazioni e istruttori, organizza in collaborazione con **Promos Italia** e **Fit2Go**, il Corso di **DIPLOMA di GINNASTICA POSTURALE E FLEXABILITY**.

Il corso permetterà di ottenere il Diploma e il Tesserino di Istruttore Nazionale **OPES** di Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness (codice BI001) con specifica in **GINNASTICA POSTURALE E FLEXABILITY**.

OBIETTIVI

acquisire le conoscenze e competenze di base per coloro che si avvicinano all'insegnamento di lezioni/classi di **GINNASTICA POSTURALE E FLEXABILITY**

ottenere la certificazione necessaria per operare in questo settore

Al termine della formazione ci sarà un esame teorico/pratico

Per l'ottenimento della certificazione è obbligatoria la frequenza al 90% delle ore totali e il superamento dell'esame.

Chi non rispetta uno o più requisiti non potrà ottenere la certificazione e potrà richiedere l'iscrizione ad una nuova sessione di formazione.

DESTINATARI

Istruttori o aspiranti istruttori, Laureati Scienze Motorie, ISEF.

STRUTTURA E PROGRAMMA

Il programma toccherà i seguenti temi:

- *Concetto di postura e sua importanza nell'esecuzione dei movimenti*
- *Propriocettività, forza, resistenza, equilibrio e funzionalità*
- *Flessibilità e allungamento delle funzioni del corpo*
- *Tecniche di allungamento muscolare (PNF, CRAC)*
- *Precauzioni e trattamento delle algie e paramorfismi*
- *Esercizi controindicati*
- *Prove pratiche di posturale/flexability*

N.B. Si raccomanda abbigliamento comodo per la parte pratica

ORARI E DATE: da stabilire

QUOTA DI ISCRIZIONE: da stabilire