

INSTRUKTOR PILATES

Cel: Naszych uczestników zapoznamy z zasadami metody Pilates, która jest jednym z treningów terapii zapobiegającym bólom pleców i poprawiającym ruchomość stawów. Metoda polega na wzmocnieniu głębokich mięśni grzbietu, brzucha i dna miednicy, czyli tych, które stabilizują kręgosłup oraz obręcz biodrową. Elementy Pilates świetnie się sprawdzają w gimnastyce korekcyjnej dla dzieci, w rehabilitacji oraz w zajęciach fitness.

Liczba miejsc: 15 osób

Ilość godzin: 150

Forma organizacyjna: wykłady i zajęcia praktyczne

Dokument końcowy: legitymacja instruktorska

Wymagane dokumenty:

1. podanie skierowane do Dyrektora Nauczycielskiego Kolegium w Białymstoku Resocjalizacji, Rewalidacji i Wychowania Fizycznego,
2. kwestionariusz osobowy,
3. zaświadczenie lekarskie pozwalające na udział w kursie dokształcającym,
4. oświadczenie o posiadaniu ubezpieczenia od nieszczęśliwych wypadków,
5. ksero świadectwa dojrzałości lub ksero dyplomu ukończenia studiów wyższych,
6. 2 fotografie legitymacyjne,
7. ksero dowodu osobistego,

Cena kursu: 1 749 zł

Miejsce zajęć: ul. Świętojańska 12, 15-082 Białystok

Program zajęć:

