

'KAMAGON PILATES'

IL 'NUOVO' FUNCTIONAL TRAINING PER IL CORE



Pilates con il Kamagon

il prossimo passo nell'allenamento del 'CORE'

Con KELI ROBERTS (USA)

11-12 Marzo 2017 Roma

PROGRAMMA

Sabato 11 Marzo Workshop 1 : 'Corso di Formazione Iniziale Kamagon'

Questo corso è stato progettato per preparare gli istruttori ad implementare con successo l'allenamento di tutto il corpo in modo funzionale e integrato, è adatto a tutti i livelli di partecipanti. Attraverso l'applicazione pratica, l'acqua è il nuovo "acciaio", imparando ad utilizzare il potere dell'acqua attraverso la tecnologia Hydro-Inertia®. Sentire come la biomeccanica dell'allenamento con il peso che destabilizza può aiutare ad aumentare la forza nelle transizioni di movimento nelle attività di vita quotidiane e nelle prestazioni sportive.

Sia che insegni ad una tradizionale classe di fitness, o che allenai un piccolo gruppo o che lavori individualmente come Personal Trainer, questo programma migliorerà le abilità di coach attraverso un diverso sviluppo delle capacità e degli stili di apprendimento. Entra nel futuro e lasciati ispirare da un nuovo allenamento sulla "instabilità" con la Kamagon Ball®.

Domenica 12 Marzo : Workshop 2 : 'La Nuova Connessione del Core '

Non importa quale sia l'obiettivo, vivere senza dolore o migliorare la postura, muoversi con fluidità può essere il risultato di un programma di allenamento del core in modo equilibrato. Imparare, attraverso la pratica e con il giusto tempo, un sistema efficace progressivo che impegni la muscolatura del core, a livello tridimensionale, attraverso i molteplici piani di movimento, per migliorare le relazioni tra stabilità e mobilità nel corpo.

Questo sistema di allenamento con le palle si evolve progressivamente dalle sequenze di movimento basiche a quelle avanzate, connettendo il core dall'inizio alla fine. *Attrezzatura usata nel Workshop: Palla Kamagon, Piccole palle di Pilates*

Domenica 12 Marzo : Workshop 3 : 'L'Allenamento Progressivo del Corpo'

L'allenamento con la palla Kamagon ® è nuovo, molto efficace e divertente. Sequenze uniche costruite sulla base del Pilates, lavorando sulle articolazioni e schemi di movimento funzionali ad eseguire sport esplosivi. Esperienza del movimento progressivo che scorre con la Hydro-Inertia® dell'acqua contenuta nella Kamagon, input dal sistema nervoso per l'apprendimento motorio, coordinazione ed equilibrio in perfetto bilanciamento tra funzionalità e prestazione.

KELI ROBERTS (Los Angeles USA)

Keli Roberts è la vincitrice del premio "Istruttore Internazionale di Fitness IDEA" nell'anno 2003, del premio "Migliore uso di attrezzi OBOW ECA 2003", del premio "Migliore Presenter Donna" nel 2005, e del premio "Lifetime Achievement 2008"; nel 2007 Keli è stata introdotta al National Fitness Hall of Fame. Inoltre nel 2012 Keli ha ricevuto il premio di Presenter dell'anno per Empower. Keli, come ACE Master Trainer e CEC provider, è conosciuta in tutto il mondo per i suoi workshop di successo. Nel suo DVD, pluripremiato, dimostra le sue capacità eccezionali di insegnamento. Keli è un' insegnante "Certified Clinical Exercise Physiologist dell' American College of Sports Medicine", ha inoltre altre diverse certificazioni come ACE GFI (Group Fitness Instructor) e Gold PT, e Precision Nutrition. È anche Ambasciatore di Kamagon Ball, membro di SCW Faculty, membro di BOSU e Master Trainer di Schwinn and IndoRow Elite .

PREZZI E INFO

LUOGO : Palestra ASD Fitness 2000 -Il Metodo Viale delle Milizie 40 (zona Lepanto)

DATA E ORARIO: Workshop 1 Sabato 11 Marzo ore 10.30 -19.00

Workshop 2 Domenica 12 Marzo ore 9.30- 13.00

Workshop 3 Domenica 12 marzo 14.00- 17.30

COSTO: Workshop 1 ‘ Corso di Formazione’ entro 17/02 solo €185,00+iva

Workshop 2 : ‘ La Nuova Connessione del Core’ entro 17/02 solo €85,00+iva

Workshop 3 : ‘ L’Allenamento Progressive del Corpo” entro 17/02 solo €85,00+iva

SPECIALE PREZZO : *Workshop 1 e 2 e 3 entro il 17/02 SOLO €305.00+iva*

DOPO il 17/02 ogni workshop aumenterà di €45,00+iva



MODALITA’ DI PAGAMENTO

E’ necessario versare € 122,00 (€100,00+22%Iva) per la prenotazione del workshop e inviare la cedola d’iscrizione compilata; il saldo potrà effettuarsi in loco. Farà fede la data del versamento di prenotazione per stabilire la tariffa da applicare, e’ necessario inviare tempestivamente la cedola d’iscrizione e il pagamento entro i termini. **Scadenza per la registrazione:** Se il pagamento avviene lo stesso giorno o dopo l’ultima scadenza di pagamento del workshop il costo aumenterà di € 45,00+iva dalla tariffa più alta. Non si garantisce disponibilità di posto. Si riserva la facoltà di respingere iscrizioni avvenute in esubero rispetto ai posti disponibili con rimborso, o trasferimento ad altro corso, della quota versata. **Cancellazioni e rimborso:** La quota di prenotazione effettuata nei termini, non è in alcun caso rimborsabile, sarà possibile trasferirla ad un altro corso del Metodo, con un costo aggiuntivo di € 45, 00+iva per spese amministrative, dandone comunicazione 15 giorni prima della data d’inizio del workshop disdetto; **TRASCORSO TALE TERMINE NON SARA’ PREVISTO ALCUN TIPO DI RIMBORSO O TRASFERIMENTO SU ALTRO CORSO O WORKSHOP.** I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta €10,00 per spese amministrative. Il Metodo di Serafino Ambrosio (Seraficm Srl), concessionario Polestar, hanno la facoltà di cancellare convegni/workshops con rimborso totale, inoltre si riservano il diritto di cambiare luogo, date, programma qualora necessario. I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare ai corsi\ workshops, non sono a carico ne’ di Polestar ne’ di “Il Metodo” di Serafino Ambrosio ne’ di Seraficum srl.

* N.B: i prezzi s’intendono tasse escluse.

CEDOLA D’ISCRIZIONE

Hai difficoltà a compilare la cedola? Chiamaci allo 06.82470.

Cognome Nome.....

Intestazione Ragione Sociale.....

Indirizzo.....

Codice fiscale.....

Partita Iva.....

DATI PERSONALI

Residente a Prov. CAP.

Via..... n.

Tel / Cell.

email.....

CHIEDE L’ISCRIZIONE AL.....

CHE SI TERRA’ A (città’) il il

VERSANDO LA SOMMA DI € il tramite:

BONIFICO BANCARIO: IBAN: IT 34 Z 02008 05209 000010487248

Banca: Unicredit Banca di Roma Filiale Via Statuto - Roma Intestato a: SERAFICUM S.r.l. ,

o CONTANTI:

ho letto e compreso il regolamento d’adesione relativo all’ incontro scritto sopra

FIRMA..... DATA E LUOGO.....

Compilate ed inviare via email info@ilmetodo.it

(Polestar InfoLine; Lun./Ven dalle 9.30 alle13.30 tel. +39 06. 824790)