

Warszawa, 9 kwietnia 2015 r.
Nr certyfikatu: 13242



CERTYFIKAT UKOŃCZENIA KURSU

o specjalności
INSTRUKTOR PILATES
dla Pana/Pani

Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska

Program kursu obejmował m.in.:

- Życie i działalność Josepha Pilatesa
- Zasady Pilates
- Równowaga i symetria ciała - cele Metody Pilatesa
- Typy pobudzania mięśni i układ stabilizujący
- Zagadnienia z zakresu żywienia, diety i suplementacji
- Prawidłowe oddychanie
- Nauka prawidłowej postawy ciała i pozycji ćwiczeń
- Kręgosłup i jego ruchy (jego budowa i funkcje)
- Budowa oraz zakres ruchów stawów i miednicy
- Podstawowe ćwiczenia na macie - zasady, technika
- Metodyka nauczania (omówienie zagadnień związanych z planowaniem zajęć i umiejętnościami nauczania innych).

Czas trwania kursu: 50h

Mariusz Jachacy
Dyrektor Generalny
Akademia Dietetycznie Poprawni



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

