

BASIC MAT

Koulutus on avoin kaikille pilatesohjaajaksi haluaville ja se antaa oikeudet alkeistason tuntien ohjaamiseen. Koulutuksessa käydään läpi klassisen pilateksen liikkeitä, kuinka ne suoritetaan oikein ja miten niitä opetetaan.

INTERMEDIATE MAT

Koulutuksessa syvennetään osaamista paljon Basic-tasoon nähden. Opit paljon lisää ohjattavia liikkeitä, liikkeiden monipuolisen kehittämisen sekä erityisesti lisää ohjaus- ja avustustoiteita opettamiseen ja liikkeiden tehokkaasti ja oikein suorittamiseen.

ADVANCED MAT

Viimeinen koulutusosio viimeistelee osaamisesi klassisen mattopilateksen ohjaajana. Koulutuksessa keskitytään siihen, kuinka suunnitella oikeanlaisia harjoitteita erilaisille oppijoille sekä miten huomioida erityisryhmät. Harjoittelun nousujohteisuus, miten vien asiakastani harjoittelussa eteenpäin ja kuinka rakennan erilaisia tunteja ja kursseja erilaisille pilatesasiakkaille ovat myös Advance-koulutuksen painopistealueita.



Taulukko koulutusten sisällöistä

	BASIC MAT	INTERMEDIATE MAT	ADVANCED MAT
Ennakkovaatimukset	avoin kaikille	Basic Mat	Intermediate Mat
Materiaalit	Basic Mat manual Basic/Intermediate MAT DVD Dynamic Basic Mat Workout DVD	Intermediate Mat manual	Advanced Mat manual
Vaatimukset	• 100 % osallistuminen koulutuspäiviin • Vaadittavien tuntien suorittaminen • 3 kk aikaa suorittamiseen • Ohjausnäytön läpäiseminen	• 100 % osallistuminen koulutuspäiviin • Vaadittavien tuntien suorittaminen • 6 kk aikaa suorittamiseen • Ohjausnäytön läpäiseminen	• 100 % osallistuminen koulutuspäiviin • Vaadittavien tuntien suorittaminen • 6 kk aikaa suorittamiseen • Ohjausnäytön läpäiseminen
Koulutuksen kesto	2 opetuspäivää	2 opetuspäivää	2 opetuspäivää
Koulutuksen kokonais-tuntimäärä			
Opetus	17,5 tuntia	17 tuntia	18 tuntia
Observointi	10 tuntia	10 tuntia	0 tuntia
Oma harjoittelu	10 tuntia	10 tuntia	15 tuntia
Opettaminen	10 tuntia	10 tuntia	15 tuntia
Kokonaistuntimäärä	47,5 tuntia	47 tuntia	48 tuntia