

## Somatic Pilates 31 aikataulu / Kevät 2024

### PV 1

#### TO 15.2.2024

- 08.30–09.15 Ryhmäytyminen, esittely: Jami ja Hanna  
 09.15–10.15 Somatiikan historiaa, Pilateksen historiaa: Jami  
 10.30–12.00 Biomekaniikan perusteet, liikkeiden tasot ja akselit, nivelet: Jami  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–13.30 Opiskelukäytännöt ja materiaalit, observointi ja avustus: Hanna  
 13.30–14.45 Alkuasentojen anatomia: seisten, koukkuselinmakuu, päinmakuu istuen, nelinkontin ja kylkimakuu: Hanna  
 15.00–16.00 Pre-pilatesliikkeet: Hanna

### PV 2

#### PE 16.2.2024

- 08.00–08.45 Pilateksen periaatteet: Jami  
 08.45–10.15 Anatomian opiskelun perusteet ja toiminnallinen anatomia: Jami  
 10.30–12.00 Pilates Power House: keskivartalon anatomia ja lihasten toiminta teoria ja käytäntö: Jami  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–16.00 Manuaalinen ohjaaminen ja avustaminen 1 : Rita

### PV3

#### TO 14.3.2024

- 08.00–12.00 Selkä ja Pilates / ryhtianalyysi Gene / Pia  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–14.45 Tuntisuunnitelman laatiminen, peruskurssin ohjeistus ja alkeistunnin läpikäynti: Rita  
 15.00–16.00 Alkeistunti: Rita

### PV 4

#### PE 15.3.2024

- 08.00–10.00 Hartiarenkaan anatomia : Jami  
 10.15–12.00 Lapatuki: Mitä se tarkoittaa eri asennoissa: Jami  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–16.00 Mikä on klassinen repertuaari? + klassiset liikkeet: Hanna

### PV 5

#### MA 22.4.2024

- 08.00–12.00 Lonkan ja alaraajojen rakenne ja toiminta : Jami  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–16.00 Hengitystekniikkaa. Hengitys ja ääni : Tommi

### PV 6

#### TI 23.4.2024

- 08.00–12.00 Klassiset liikkeet: Hely  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–16.00 Manuaalinen ohjaaminen ja avustaminen 2. Rita

### PV 7

#### TO 16.5.2024

- 08.00–12.00 Selän sairaudet : Gene/ PIA  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–16.00 Klassiset liikkeet: Hanna

### PV 8

#### PE 17.5.2024

- 8.00–12.00 Ohjausharjoittelu : Hanna ja Hely  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–16.00 Ohjausharjoittelu : Hanna ja Hely

### PV 9

#### MA 10.6.2024

- 08.00–09.00 Anatomian välikoe Hanna  
 09.00–12.00 Faskiat lyhyesti : Jami  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–16.00 Klassiset liikkeet : Hanna

### PV 10

#### TI 11.6. 2024

- 08.00–12.00 Raskaana olevien ja synnyttäneiden harjoittelu: Hely  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–16.00 Klassiset liikkeet : Hanna

### PV 11

#### TO 15.8.2024

- 08.00–10.00 Loppukoe Hanna  
 10.00–12.00 Tutustuminen pienvälineisiin ja miksi niitä käytetään, Pallo : Hanna  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–13.45 Pilates pienvälineet: Pallo, Hanna  
 14.00–16.00 Pilates pienvälineet: Rulla: Hely

### PV 12

#### PE 16.8.2024

- 08.00–12.00 Pienvälineet, Kuminauha, keppi ja käsipainot: Hely  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45– 13.30 Kysymyksiä näytetunneista, Kokeiden palautus Hanna  
 13.30–16.00 Pienvälineet, Rengas, Hanna

### PV 13

#### TO 19.9.2024

- 08.00–12.00 Näytetunnit/matto: Jami ja Hanna  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–16.00 Näytetunnit/matto: Hely ja Hanna

### PV 14

#### PE 20.9.2024

- 08.00–12.00 Tutustuminen laiteharjoitteluun, Hely  
 12.00–12.45 Lounas  
 12.45–15.00 Palautekeskustelu, kysymyksiä ja vastauksia: Jami ja Hanna  
 15.00–16.00 Todistusten jako: Hanna, Jami, Hely