

Somatic Pilates 32 AIKATAULU

1 PV = 9 oppituntia a 45 min LÄHIOPISKELUPÄIVÄT 14 KPL YHT. 126 oppituntia

PV 1 TO 26.9.2024

- 08.30–09.15 Ryhmäytyminen, esittely: Jami ja Hanna
- 9.15–12.00 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 27.9.2024

- 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 24.10.2024

- 08.00–12.00 Selkä ja Pilates / ryhtianalyysi Gene
- 12.00–12.45 Lounas
- 12.45–14.30 Mikä on klassinen mattoepertuaari? Pilateksen historiaa: Hanna
- 14.45–16.00 Klassiset Liikkeet : Hanna

PV 4 PE 25.10.2024

- 08.00-10.00 Hartiarenkaan anatomia : Jami
- 10.15–12.00 Lapatuki: Mitä se tarkoittaa eri asennoissa: Jami
- 12.00–12.45 Lounas
- 12.45-14.45 Tuntisuunnitelman laatiminen, peruskurssin ohjeistus ja alkeistunnin läpikäynti: Rita
- 15.00-16.00 Alkeistunti: Rita

PV 5 TO 21.11.2024

- 08.00-12.00 Lonkan ja alaraajojen rakenne ja toiminta :Jami
- 12.00-12.45 Lounas
- 12.45–14.30 Klassiset liikkeet: Hely
- 14.45–16.00 Klassiset Liikkeet : Hely

PV 6 PE 22.11.2024

- 08.00-12.00 Hengitystekniikkaa: Hengitys ja ääni: Tommi
- 12.00–12.45 Lounas
- 12.45-16.00 Manuaalinen ohjaaminen ja avustaminen 2. Rita

PV 7 TO 12.12.2024

- 08.00-12.00 Selän sairaudet : Gene
- 12.00–12.45 Lounas
- 12.45-13.45 Klassiset liikkeet: Hanna
- 14.00 - 16.00 Klassiset liikkeet: Hanna

PV 8 PE 13.12.2024

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

PV 9 TO 16.1.2025

- 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 PE 17.1.2025

- 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 20.2.2025

- 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 / Minna

PV 12 PE 21.2.2025

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

PV 13 TO 20.3.2025

- 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 21.3.2025

- 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,