

Lezioni Online

www.alessandrapiccoli.live
alessandrapiccoli.live@gmail.com

seguimi sui canali social:
[@alessandrapiccoli.live](https://www.instagram.com/alessandrapiccoli.live)



INF-L 2023 ITALIANO



INFO

aggiornati al 2 dicembre, 2023 2:32 PM

Le lezioni on line hanno la durata di 60 minuti e si svolgono tramite la piattaforma **Zoom®** (che potrai scaricare sia sul tuo smartphone sia da pc).

Riceverai il link d'accesso alla riunione tramite mail.

Le Lezioni

- **Stretching** (lavoro corpo completo)*
- **Stretching specifico per livelli avanzati** (lavoro corpo completo e posturale)*
- **Pilates matwork**
- **Hatha yoga**
- **Tonificazione e preparazione fisica**

* le lezioni di stretching sono sempre strutturate come routines complete. (lavorare schiena non esclude il lavoro per le gambe). Saranno ovviamente impostate in base alle richieste, al background ed agli obiettivi dell'allievo ma seguiranno una prassi di lavoro progressiva, graduale e sicura. L'apprendimento tecnico si svilupperà di requisito in requisito. La prerogativa non è solo raggiungere 'la figura x' ma acquisire nel frattempo un metodo d'allenamento e conoscere la propria flessibilità.

Formule

- **Formula lezione singola** (lezione personalizzata su misura)
- **Formula lezione semiprivata** (solo se i due partecipanti hanno capacità- livello simile)
- **Formula gruppo** (small group a partire da 3 persone minimo, multilivello)

Pacchetti

- **Lezione singola (1h)**
- **5 lezioni (1h)**
- **10 lezioni (1h)**

solo per la lezione di stretching livello avanzato**

- **Lezione singola (2h)**
- **5 lezioni (2h)**

Schede Programmi

I programmi su misura consistono in schede d'allenamento della durata di un mese e mezzo da eseguire in autonomia. Consigliate per amatori, livelli intermedi o per chi necessita di una guida efficace per mantenere i progressi ottenuti.

** Per la formula stretching livello avanzato sono realizzabili solo ed esclusivamente se avete effettuato almeno una lezione on line o dei pacchetti in precedenza per una minima presa visione del vostro livello.

Etica d'Insegnamento

1. La piattaforma zoom e le lezioni on line sono una grandissima risorsa per intraprendere un percorso formativo nonostante le distanze geografiche. Ci sono esercizi molto complessi e di estrema flessibilità che però richiedono parades e assistenze specifiche e che quindi in alcuni casi non potranno essere spiegati tramite corsi on line o via schede. Verranno proposti esclusivamente in classi in presenza.

2. Se siete istruttori o insegnanti del settore e volete intraprendere un forfait o qualche classe siete i benvenuti. E' auspicabile un atteggiamento saggio intelligente e collaborativo, soprattutto per quanto riguarda l'eventuale RI-utilizzo di esercizi e materiali proposti.