



RYB
Academy



DIVENTA **ISTRUTTORE DI PILATES** MATWORK O REFORMER

La scuola di Alta formazione **RYBAcademy** collabora con trainer internazionali ed offre molteplici programmi di certificazione per iniziare la tua nuova carriera nel mondo del pilates o approfondire le tue competenze di insegnante.

Con **RYB Academy** abbiamo definito un nuovo approccio al mondo del Pilates grazie a un metodo innovativo che combina la **formazione in presenza** con un **percorso on demand** ricco di contenuti esclusivi, creati direttamente dal nostro team di formatori esperti.

A CHI È RIVOLTO IL NOSTRO PROGRAMMA DI FORMAZIONE:

Accogliamo tutti gli istruttori di Pilates e fitness, ma anche neofiti, appassionati e chiunque, anche senza requisiti desideri approfondire questa pratica millenaria scoprendone la metodologia più contemporanea.



L'ACADEMY È COMPOSTA DA



FORMAZIONE IN PRESENZA

4 GIORNI INTENSIVI durante i quali potrai apprendere le basi pratiche e teoriche del Pilates.

Avrai modo di esplorare concretamente la metodologia, acquisendo sicurezza e competenza attraverso esercitazioni pratiche che potrai mettere in pratica sin da subito.

Alla fine della formazione è previsto un **esame di valutazione - teorico e pratico** - per misurare l'acquisizione delle nozioni apprese e la fluidità del metodo di insegnamento.



FORMAZIONE ONLINE

CONTENUTI ON DEMAND

Oltre al percorso di formazione in presenza avrai accesso alla nostra **PIATTAFORMA ONLINE** dove troverai una serie di contenuti esclusivi e lezioni di approfondimento, tra cui:

- **10 ore di anatomia:** Lezioni approfondite di anatomia e biomeccanica. Dispensa di Anatomia a supporto.
- **Fondamenti:** Focus sui principi fondamentali del Pilates.
- **Lezioni pratiche:** 10 lezioni strutturate per livelli, di 30 minuti cad.

IL METODO RYB
È LA NUOVA FORZA
DEL CONTROLLO.



PERCHÉ SCEGLIERE

RYB ACADEMY?

PER IL METODO RYB.

Il metodo RYB nasce dalla volontà di evolvere il metodo classico, integrando i principi fondanti del Pilates (*concentrazione, controllo, baricentro, fluidità, precisione e respirazione*) con le più moderne evidenze scientifiche e i concetti di biomeccanica funzionale.

PER LA SUA FLESSIBILITÀ

La combinazione di formazione in presenza e online ti consente di apprendere al tuo ritmo e conciliare lo studio con altri impegni.



QUALITÀ E CERTIFICAZIONE

La nostra formazione ti prepara non solo ad insegnare, ma a farlo con competenza e passione, garantendoti una certificazione riconosciuta a livello nazionale (**DIPLOMA CONI**) e una serie di contenuti preziosi per continuare il tuo percorso di formazione in maniera continuativa, grazie alla piattaforma di e-learning e ai contenuti sempre nuovi che troverai al suo interno.

ACCESSIBILITÀ E INCISIVITÀ

Il corso è aperto anche a chi non possiede competenze specifiche e ti consente di iniziare la tua carriera nel mondo del pilates in tempi e costi sostenibili.

PROGRAMMA

- **Introduzione:** *Presentazione dell'attrezzo, regole di sicurezza, come si utilizza, preparazione dell'attrezzo, transizione per salire e scendere dall'attrezzo, pulizia e manutenzione*
- Principi di pilates
- La Respirazione
- Power House
- Analisi posturale
- Principi anatomici del pilates, biomeccanica e fisiologia
- Mappa Mentale
- Il Footwork
- Torchio addominale
- Articolazione dell'anca
- Laboratorio 1
- Arti superiori
- Mobilizzazione della colonna
- Arti inferiori
- Lezione frontale 1
- Analisi di una lezione principiante
- Lavoro integrato 1
- Lavoro integrato 2
- Linea laterale e spirale
- Linea posteriore
- Lezione frontale 2
- **Categorie speciali** *cervicale, gestanti, ernia discali*
- Laboratorio 2
- Analisi di una lezione intermedia
- Esame scritto
- Esame pratico

FORMAZIONE SETT/DIC 2025

PILATES REFORMER

20 - 21 settembre 2025
18 - 19 ottobre 2025
22 - 23 novembre 2025
20 - 21 dicembre 2025

PILATES MATWORK

27 - 28 settembre 2025
25 - 26 ottobre 2025

ADVANCED REFORMER

15 - 16 novembre 2025

POWER DYNAMIC

International masterclass
14 settembre 2025

Workshop

RYB TRAINING *reformer & kettlebel*

14 settembre 2025

PILATES BARRE

20 settembre 2025

PROPS FOR THE PRO

4 ottobre 2025

RYB TRAINING *reformer & pesi*

11 ottobre 2025

DYNAMIC REFORMER

8 novembre 2025

PILATES PRENATALE

6 dicembre 2025

VIENI A SCOPRIRE IL

METODO RYB

SCIENZA, CONTROLLO E INNOVAZIONE.

UN METODO CHE COSTRUISCE FORZA...

UN MICRO-MOVIMENTO ALLA VOLTA.

+39 345 5467399

academy@rybreformer.com

www.rybreformer.com





+39 348 7771885
commerciale@rybformer.com
www.rybformer.com

SHOWROOM
c/o Fusion Pilates
Via Monte Grappa, 3 - 24121 Bergamo • Italy

