CLUB PILATES

TEACHER TRAINING

TAREA FINAL – FLUJO DE CLASE

La intención de esta tarea es graduarse del Teacher Training y ser capaz de tener algunos flujos de clase como herramienta para que puedas dirigir clases grupales efectivas y seguras. Crea tres flujos de clase siguiendo la asignación de tu Master Trainer, teniendo en cuenta las transiciones, progresiones y secuencias creativas. Enviarás la versión completa a tu Master Trainer para revisar.

FLUJO DE LA CLASE 1:

Área principal & Nombre del ejercicio	Posición de la columna	Ajuste del Muelle	Modificaciones	Notas

FLUJO DE LA CLASE 2:

Área principal & Nombre del ejercicio	Posición de la columna	Ajuste del Muelle	Modificaciones	Notas

FLUJO DE LA CLASE 3:

Área principal & Nombre del ejercicio	Posición de la columna	Ajuste del Muelle	Modificaciones	Notas