SOMATIC CENTER
FINLAND

TODISTUS

Jenni Heikkinen

on valmistunut hyväksytysti Somatic Pilates ohjaajaksi

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- Somaattisen harjoittelun perusteet
- Pilatesmetodin historia ja perusteet
- Pre-Pilates-ohjelma
- Pilateksen klassinen repertuaari (mat work program)
- Pilatesmetodin progressiot ja variaatiot
- Pilatesmetodiin liittyvä toiminnallinen anatomia ja hengitystekniikka
- Pienvälineet ja tutustuminen laiteharjoitteluun
- Lähiopetusta 100 oppituntia
- Koulutuksen kokonaistuntimäärä sisältäen itsenäisen opiskelun vaiheet yhteensä 300 oppituntia

Opettajat: Jarmo Ahonen, Sampo Idstam ja Hely Järvinen

Helsingissä 16.11.2025

Sampo Idstam
Vastaava opettaja