



## **PERCORSO REFORMER**

**Prerequisiti:** Se non hai mai praticato Pilates sono obbligatorie: 30 ore di allenamento Reformer con Fisicamente o insegnanti iscritti all'APPI o di fama riconosciuta, durante un massimo di 5 mesi precedenti il corso, in presenza oppure online. (costi esclusi dalla formazione)

Per ottenere l'attestato di competenza è necessario: frequentare **130 ore**, se si è in possesso di una laurea in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina, aggiungere **30 ore** del corso di Fondamenti di Anatomia se non si è in possesso dei suddetti titoli di laurea, superare l'Esame scritto e pratico. Il percorso deve essere frequentato in minimo 12 mesi.

- 1. LEZIONI FRONTALI:** 42 ore (Reformer 1 base 14 ore + Reformer 2 intermedio 14 ore + Reformer 3 avanzato: 14 ore)
- 2. PRATICA ALL'INSEGNAMENTO: OSSERVAZIONE, ASSISTENZA DIRETTA E INDIRETTA** (assistenza diretta e indiretta per l'utilizzo in sicurezza delle attrezzature e l'esecuzione corretta degli esercizi): 42 ore (Ripetendo Reformer 1 - 2 - 3)
- 3. PRINCIPI DI MOVIMENTO E ESERCIZI PROPEDEUTICI:** 16 ore principi ed esercizi preparatori (se non si è già frequentato il percorso Matwork)
- 4. ALLENAMENTO:** *Mínimo* 30 ore di allenamento online o in presenza di gruppo per istruttori (Masterclass) con Fisicamente Formazione o insegnanti iscritti all'APPI o di fama riconosciuta.

**\*Fondamenti di Anatomia - 30 ore** (obbligatorio se non sei laureato in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina o non si è già frequentato durante il Percorso Matwork)

**Vivamente consigliato** (non obbligatorio) tre giorni, 20 ore di revisione e preparazione all'esame finale

**Nota:** Durante le lezioni frontali, si affronterà la storia di Joseph Pilates e dei principi

## **COSTI**

**2.300€** in quota unica / **2.950€** modulo per modulo

Se non si è in possesso di Laurea + **560€** del modulo Fondamenti di Anatomia

- Per chi ha frequentato il percorso Matwork con Fisicamente e ha svolto il modulo di Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates il costo è: **1.950€** in quota unica, **2.500€** in modulo per modulo

### **Costi esclusi dalla formazione:**

- Esame finale 180€
- tre giornate di revisione prima dell'esame
- stampa del manuale
- eventuali personal

## **INFORMAZIONI AGGIUNTIVE**

**Fisicamente Formazione si impegna a fornire informazioni idonee per il conseguimento dei compiti fondamentali e facoltativi per il Professionista di Pilates:**

- 1) Programmazione e realizzazione di programmi individuali specifici
- 2) Conduzione di classi di gruppo
- 3) Progettazione e realizzazione di programmi speciali. Tra questi, a titolo di esempio, programmi speciali per: Atleti professionisti, Danzatori professionisti, anziani, donne in gravidanza e post parto, bambini e ragazzi

**Per il raggiungimento di tali compiti Fisicamente Formazione fornirà all'allievo le seguenti abilità e conoscenze minime:**

- 1) Istruire con autonomia e responsabilità gli allievi alla pratica del Pilates individuale o di gruppo
- 2) Saper comunicare le informazioni idonee alla disciplina in maniera efficace
- 3) Saper utilizzare le attrezzature in sicurezza
- 4) Saper utilizzare adeguatamente le assistenze dirette ed indirette al fine della migliore esecuzione possibile da parte del praticante
- 5) conoscere i principi didattici per l'insegnamento della disciplina a soggetti diversi per genere, età e condizione fisica

- 6) Conoscere la teoria e pratica delle valutazioni funzionali tramite test specifici, per valutare le capacità motorie e funzionali della persona

Ogni studente avrà una scheda di valutazione e convalida del progresso nell'apprendimento circa le conoscenze, abilità e competenze acquisite sia dal punto di vista teorico che pratico, nonché dal punto di vista della didattica dell'insegnamento.

Si chiarisce inoltre che:

- la partecipazione alla formazione non comporta, da parte della scuola medesima, alcun obbligo di futura collaborazione professionale con l'allievo.
- l'attestato di competenza professionale non verrà rilasciato al completamento del programma di formazione ma solo al superamento dell'esame finale

*Atteggiamenti deontologicamente scorretti non sono ammessi, pena l'esclusione dal programma di formazione. Il codice etico di Fisicamente è in linea con il codice etico di [APPI](#).*

Per iscriversi è necessario contattarci e firmare il contratto di formazione [info@fisicamenteformazione.it](mailto:info@fisicamenteformazione.it) / **+39 3346987023**