

## PERCORSO BREVE

QUESTO PERCORSO TI CONSENTIRÀ DI OTTENERE IL TESSERINO TECNICO PER  
INSEGNARE NELLE ASD:

FREQUENTA DUE MODULI (REF 1  
E REF 2) IN PRESENZA, ONLINE  
OPPURE ON DEMAND

PARTECIPA ALLE MASTERCLASS  
DI REFORMER PER ALMENO UN  
TRIMESTRE

## PERCORSO COMPLETO

QUESTO PERCORSO TI CONSENTIRÀ DI OTTENERE CERTIFICAZIONE APPI :

FREQUENTA E RIPETI 3  
MODULI (REF 1, REF 2 E REF 3)  
IN PRESENZA, ONLINE  
OPPURE ON DEMAND

PARTECIPA ALLE LEZIONI DI  
REFORMER CON I NOSTRI  
CLIENTI  
(IN PRESENZA E/O  
ONLINE)

FREQUENTA LE MASTERCLASS  
DI REFORMER PER ALMENO UN  
TRIMESTRE

PRINCIPI DI MOVIMENTO  
E  
ANATOMIA



## 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).

**Puoi frequentare la formazione in 2 diverse modalità, scegli quella che preferisci:**

- frequentare un **percorso breve di un minimo di 40 ore** per ottenere il tesserino tecnico riconosciuto per insegnare nelle ASD;

### OPPURE

- Frequentare il **percorso completo riconosciuto da Appi di 110 ore** (+ 30 ore supplementari di Anatomia se non si è in possesso di una laurea in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina) ; superare l'Esame scritto e pratico finale con Fisicamente . per ottenere l'attestato di competenza all'insegnamento riconosciuto da Appi <https://www.appi-italia.com/>

### Percorso breve per ottenere il tesserino tecnico

Per ottenere il tesserino tecnico riconosciuto dal Coni per insegnare nelle ASD sono **obbligatorie un minimo di un minimo di 40 ore:** Reformer 1 (14 ore) + Reformer 2 (14 ore) + 12 master class in diretta zoom tenute da Anna Maria Vitali + il superamento dei relativi test out.

Nel corso dell'anno è possibile esclusivamente svolgere i due moduli Reformer 1 e Reformer 2 in presenza, in diretta online su zoom (al raggiungimento di un numero minimo di iscritti) e on demand e le 12 master class in diretta zoom.

**In summer school estiva** è possibile scegliere di frequentare Reformer 1 (14 ore) + Reformer 2 (14 ore):

- in presenza presso lo studio Fisicamente di Roma  
**oppure**
- in diretta zoom  
**oppure**
- modalità registrata (con il proprio ritmo di studi)

+ 12 master class in diretta zoom da frequentare da ottobre in poi

**COSTI** Percorso breve (42 ore):

**2 moduli matwork 1 + matwork 2:**

- se acquisti i due moduli separatamente il costo di ogni modulo di Matwork è € 500
- se acquisti contemporaneamente i due moduli il costo dei due moduli di Matwork è € 800

12 master class : € 270

**Percorso completo Matwork per ottenere l'attestato di competenza riconosciuto da APPI**

bisogna frequentare:

- **LEZIONI FRONTALI** 42 ore: Matwork 1 base 14 ore + Matwork 2 avanzato 14ore + Matwork 3 intermedio 14 ore (Piccoli Attrezzi utilizzati: Soft Ball, Ring, Theraband e Roller) –  
Nota: Durante le lezioni frontali, si affronterà la storia di Joseph Pilates e dei principi
- **PRATICA ALL'INSEGNAMENTO: OSSERVAZIONE, ASSISTENZA DIRETTA E INDIRECTA** 42 ore (Ripetendo Matwork 1 - 2 – 3 )
- **PRINCIPI DI MOVIMENTO E ESERCIZI PROPEDEUTICI:** 16 ore principi ed esercizi preparatori
- **ALLENAMENTO:** minimo 12 ore di Master class tenute dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali
- **ALLENAMENTO:** minimo 12 ore di lezioni con i clienti tenute dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e/o il suo staff.

**Se non hai un titolo di studio** (in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina) **devi frequentare 30 ore aggiuntive :**

- **Fondamenti di Anatomia – 30 ore** in modalità on demand  
OPPURE
- **Fondamenti di Anatomia - 10 ore** in modalità on demand + **20 ore di Anatomia in 3D** (in presenza a Roma)

**Esami finale scritto e pratico**

Dopo aver frequentato le ore richieste del percorso completo Reformer , l'allievo può chiedere di essere ammesso all'esame , che si svolge al termine della summer school estiva.

Se l'allievo non è ammesso all'esame gli verrà consigliato di frequentare ulteriori master class o ripetere uno o due moduli di formazione.

Se l'allievo è ammesso agli esami, gli verrà consigliata l'eventuale frequenza di una giornata di revisione e preparazione all'esame finale

## **COSTI Percorso completo Reformer**

Se si è in possesso di un titolo di studio € 2700,00\*

Se non si è in possesso di un titolo di studio € 3700,00\*

\* I costi potrebbero variare in base ad eventuali promozioni promosse durante il corso dell'anno.

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

- Esame finale (scritto e pratico) 180€
- un tot di ore di revisione prima dell'esame da concordare con gli studenti
- stampa dei manuali
- eventuali personal o allenamento di gruppo

### **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

### **INOLTRE:**

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.

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