



**PERCORSO COMPLETO MATWORK PER ACCEDERE AGLI ESAMI PER OTTENERE L'ATTESTATO DI COMPETENZA PROFESSIONALE ALL'INSEGNAMENTO**

**Prerequisiti:** è richiesta la frequenza di 30 ore di allenamento Matwork con Fisicamente o insegnanti iscritti all'APPI, durante un massimo di 5 mesi precedenti il corso, in presenza oppure online.

Se ancora non hai i prerequisiti richiesti, puoi frequentare le 30 ore in una delle seguenti modalità:

1. 30 ore di allenamento matwork nel programma di lezioni in diretta zoom del di Fisicamente:  
**PILATES MATWORK ONLINE – Allenamento - info e costi:**  
<https://www.fisicamenteformazione.it/corso/pilates-matwork/>

**OPPURE**

- 30 lezioni on demand tenute da Anna Maria Vitali nel pacchetto **Around the world – info e costi:**  
<https://www.fisicamenteformazione.it/corso/pilates-around-the-world/>

**I costi delle 30 ore di prerequisiti sono esclusi dai costi della formazione , chiedi info.**

**Percorso completo di 110 ore:**

- **LEZIONI FRONTALI** 42 ore: Matwork 1 (14 ore) + Matwork 2 (14 ore) + Matwork 3 (Mat con Piccoli Attrezzi 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 INDIRETTA** 42 ore  
(Ripetendo Matwork 1 - 2 – 3 )
- **PRINCIPI DI KINESIOLOGIA APPLICATA AL PILATES ED ESERCIZI PREPARATORI:** 16 ore principi ed esercizi preparatori
- **ALLENAMENTO:** minimo 10 ore di Master class tenute dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali

**VIVAMENTE CONSIGLIATO:**

- **ALLENAMENTO:** minimo di 12 ore al Pilates Matwork online in diretta zoom tenute dalla Dott.ssa Vitali e il suo staff.

### **Esami finale scritto e pratico**

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

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 Matwork**

Se l'allievo si iscrive effettuando l'iscrizione in promozione:

costo minimo: € 2.800

Se l'allievo si iscrive pagando modulo per modulo:

costo massimo: € 3.300

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

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

- Esame finale (scritto e pratico) 150€
- un tot di ore di revisione prima dell'esame da concordare con gli studenti, se necessario
- stampa dei manuali

### **Iscrizione all'APPI**

Dopo un anno dal superamento dell'esame con Fisicamente che vi rilascerà l'attestato di competenza professionale all'insegnamento di Pilates Matwork , puoi iscriverti ad Appi (Associazione professionisti Pilates Italia).

Se non hai un titolo di studio in Scienze Motorie, Fisioterapia, Massofisioterapia, Osteopatia, Accademia Nazionale di danza, Medicina, per iscriverti all'Appi 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)

### **COSTI 30 ore aggiuntive di Anatomia**

I costi delle ore aggiuntive sono a parte dai costi del percorso Matwork:

costo minimo € 600\*

costo massimo € 1000\*

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

### **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