



## **PERCORSO REFORMER**

### **PERCORSO PER DIVENTARE PROFESSIONISTA DI PILATES REFORMER PER ACCEDERE AGLI ESAMI PER OTTENERE L'ATTESTATO DI COMPETENZA PROFESSIONALE ALL'INSEGNAMENTO**

**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).

#### **Percorso completo di 110 ore:**

- **LEZIONI FRONTALI** 42 ore: Reformer (14 ore) + Reformer 2 (14ore) + Reformer 3 (14 ore)

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 Reformer 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 12 ore di lezioni con i clienti tenute dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e/o il suo staff.

#### **Esame 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.

#### **COSTI Percorso completo Reformer**

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

costo minimo: € 2.500 totale 110 ore (incluse tasse – escluso costo dell'esame)

Se l'allievo si iscrive pagando modulo per modulo:

costo massimo: € 3.300 (incluse tasse)

NOTA: Per costo massimo si intende se lo studente frequenta modulo per modulo.

\* 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 lo studente, se richiesto
- stampa dei manuali

### **Iscrizione all'APPI**

Dopo aver ricevuto l'attestato di competenza professionale all'insegnamento di Pilates Reformer , 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 - 9 ore in modalità on demand + 21 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 Reformer:

costo minimo € 800\* totale 300 ore (incluse tasse)

costo massimo € 1000\*

\*I costi potrebbero variare in base alle promozioni proposte durante l'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