

# Corsi di formazione per Istruttori 1 livello Pilates Matwork



**Date:**

**29, 30 ottobre 2022**

**12, 13, 26, 27 novembre 2022**

**I corsi si terranno presso il C.S. Villa Flaminia**

**Via Donatello, 20 - Roma**

**Docenti:**

**Laura Marcotulli**

**Claudia Bellantonio**

**Valeria Pecchioli**

**Sara Riggi**

**Confesport Italia APSSD**

Telef. 06.55282936 / 06.5506622

[info@confesportitalia.it](mailto:info@confesportitalia.it)

[www.confesportitalia.it](http://www.confesportitalia.it)





# Corso di formazione per Istruttore di Pilates MATWORK

## **OBIETTIVI DEL CORSO**

---

Il corso di formazione per Istruttore di Pilates MATWORK organizzato dalla Confsport Italia A.P.S.S.D. in collaborazione con il Settore Nazionale Ginnastica A.S.I., è rivolto a tutti coloro che vogliono approcciarsi al modo del Pilates partendo dalla base, affinché le loro conoscenze siano supportate da una preparazione fisica eccellente.

Il corso si basa sull'applicazione del metodo Pilates sul mat (tappetino), attraverso un percorso di studi, sia teorico che pratico, che permetterà di approfondire gli aspetti scientifici, metodologici ed operativi di questo metodo.

Durante il corso verranno approfonditi aspetti fondamentali come la meccanica respiratoria e l'integrazione di essa con le varie fasi della contrazione muscolare e proporre il metodo Pilates matwork in presenza di paramorfismi posturali più comuni.

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di proporre sequenze allenanti con tutti gli esercizi che prevede il lavoro sul tappetino, e con l'integrazione di piccoli attrezzi come il magic circle e il roller in modo che l'allievo possa acquisire i fondamenti e le progressioni delle più efficaci tecniche di allenamento.

Il corso si propone di insegnare le tecniche del metodo Pilates scientificamente per poterlo adattare ad ogni singolo cliente, da colui che possiede competenze motorie di base o che presenta problematiche posturali fino a quello più consapevole ed evoluto.

## **AREE DI APPROFONDIMENTO**

---

### **Aree di approfondimento:**

- anatomia e posturologia
- osservazione del cliente
- lavoro di gruppo

### **Temi trattati:**

- fundamentals
- principi del metodo Pilates
- esercizi specifici per il Matwork

- tecniche di insegnamento
- cueing
- come costruire una lezione
- patologie e controindicazioni; come strutturare la corretta proposta operativa su Matwork per coloro che presentano paramorfismi posturali e patologie di varia natura.

## **REQUISITI PER PARTECIPARE AL CORSO**

---

Il Corso è riservato non solo agli Studenti e/o Laureati in Scienze Motorie o Diplomi ISEF, ma anche a coloro che siano in possesso di una certificazione di fitness riconosciuta dal CONI e che abbiano maturato esperienza come istruttori.

Al momento dell'iscrizione dovrà essere inviata:

- Una fototessera formato JPG;
- Modulo di tesseramento individuale e consenso all'informativa sulla privacy;
- Ricevuta del pagamento.

**La fotografia, il modulo di tesseramento, il modulo al consenso all'informativa sulla privacy e la ricevuta del pagamento dovranno pervenire tramite e-mail all'indirizzo [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) entro la data d'iscrizione prevista, pena l'esclusione dal corso.**

**Il Corso è a numero chiuso (max 15 iscritti e minimo 5)**

## **DURATA DEL CORSO**

---

La durata del corso è di 36 ore suddivise in 3 fine settimana

Le 36 ore sono così suddivise:

**PRIMO WEEKEND: 29 ottobre** (9:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00); **30 ottobre** (9:00 - 13:00)

- Introduzione al pilates e principi (4 ore)
- 1 lezioni pratiche di matwork I livello (1 ore)
- Spiegazione della lezione svolta (1 ora)
- Spiegazione di tutti gli esercizi del matwork di I livello (4 ore)
- Lezione pratica con piccoli attrezzi (1 ora)
- Spiegazione della lezione svolta (1 ora)

**SECONDO WEEKEND: 12 novembre** (9:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00); **13 novembre** (9:00 - 13:00)

- Ripasso generale teoria (2 ore)
- Ripasso di tutti gli esercizi di matwork I livello (2 ore)
- 1 lezioni pratiche matwork II livello (1 ora)
- Spiegazione della lezione svolta (1 ora)

- Anatomia (4 ore)
- 1 lezione pratica con piccoli attrezzi (1 ora)
- Spiegazione della lezione svolta (1 ora)

TERZO WEEKEND: **26 novembre** (9:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00); **27 novembre** (9:00 - 13:00)

- Laboratorio di pratica come allievo/insegnante, tecnica di insegnamento e cueing (6 ore)
- Ripasso generale (3 ore)
- Esame finale (3 ore)

## ***DOCENTI***

---

- Laura Marcotulli
- Claudia Bellantonio
- Valeria Pecchioli
- Sara Riggi

## ***REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO***

---

Frequentare tutte le ore di corso. Qualora si fosse impossibilitati a seguire uno o più lezioni, sarà necessario avvisare il prima possibile della mancata presenza. Per essere idonei all'esame finale non si può essere stati assenti per più di **quattro ore**.

Per il mantenimento del diploma

## ***ISCRIZIONE AL CORSO***

---

Il termine ultimo per le iscrizioni è il **16 ottobre** termine anche per inoltrare sia la documentazione richiesta che il pagamento del corso e del tesseramento.

## ***INDICAZIONE E COSTI PER LA PARTECIPAZIONE***

---

Costo del corso **€ 300,00**.

**Il pagamento del corso potrà essere effettuato a mezzo:**

- c.c.p. n. 54776000 intestato alla Confsport Italia A.P.S.S.D. specificando dettagliatamente la causale;
- Bonifico bancario intestato alla Confsport Italia A.P.S.S.D. specificando dettagliatamente la causale - CODICE IBAN: IT45 W 05034 03298 000 000 00 5558
- Bonifico postale intestato alla Confsport Italia A.P.S.S.D. specificando dettagliatamente la causale - CODICE IBAN: IT30O0760103200000054776000

## ***L'ISCRIZIONE AL CORSO DI ISTRUTTORE PILATES MATWORK COMPRENDE:***

---

- Nelle quote è compreso il kit del corso, gli strumenti di supporto e l'esame finale.
- Il corso è riconosciuto dall'A.S.I. (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.). Al termine del corso è previsto un esame teorico e/o pratico, superato il quale verrà rilasciato un Diploma Nazionale emesso direttamente dall'A.S.I. con la qualifica di "ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS – Specialità Pilates Matwork".
- Lo studente che supera l'esame viene inserito nell'Albo dei Tecnici dell'EPS/CONI.

## ***SEDE DI SVOLGIMENTO DEL CORSO:***

---

C.S. Villa Flaminia – Via Donatello, 20 - Roma (zona Flaminio).



Spett.le  
Confsport Italia A.P.S.S.D.  
Viale Salvatore Rebecchini, 17  
00148 Roma

Data .....

Il/la sottoscritto/a .....

nato/a ..... il ..... domiciliato/a a .....

CAP ..... Via

.....n° .....PR.....

tel. ab. .... tel. uff. .... cell. .... fax .....

indirizzo e-mail .....

occupazione attuale ..... Soc.tà appartenenza .....

Titolo di studio ..... Codice Fiscale .....

**CHIEDE L'ISCRIZIONE AL  
"Corso di Formazione per Istruttore di I livello Pilates Matwork"**

Che si terrà presso il C.S. Villa Flaminia – Via Donatello, 20 – Roma nei giorni 29,30 ottobre e  
12,13,26,27 novembre 2022

Il/la sottoscritto/a autorizza la Confsport Italia A.P.S.S.D. e l'A.S.I, ai sensi dell'art. 11 della legge n. 675/676 del 31/12/96, a gestire per i suoi fini istituzionali il proprio nominativo, si rammenta che i dati personali contenuti in questo modulo d'iscrizione sono soggetti al Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30/06/03, n. 196 Codice della privacy – Art. 13 del Regolamento Generale UE sulla protezione dei dati personali n. 679/2016).

FIRMA

\_\_\_\_\_

## MODULO TESSERAMENTO INDIVIDUALE

### anno 20\_\_\_\_\_

OGGETTO: richiesta di tesseramento

Il/la sottoscritto/a			
Nato/a		il	e residente in
Via		Cap	Tel. Fax
E-mail		Codice Fiscale	
Documento Tipo:		Numero	

Chiede di essere tesserato alla Conf sport Italia A.P.S.S.D. con la qualifica di

<input type="checkbox"/> <b>Atleta</b>	<input type="checkbox"/> <b>Tecnico</b>	<input type="checkbox"/> <b>Ufficiale di Gara</b>	<input type="checkbox"/> <b>Dirigente</b>
--	---	---	---

**dichiara inoltre:**

- di aver preso visione e di accettare e rispettare lo statuto e i regolamenti della Conf sport Italia A.P.S.S.D. e dell'A.S.I. (disponibili per la lettura in qualsiasi fase della vita associativa, presso il sito [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it) e [www.asinazionale.it](http://www.asinazionale.it));
- di conoscere ed accettare le condizioni della polizza assicurativa stipulata dall'A.S.I., a favore delle proprie Associazioni affiliate, e di impegnarsi a non richiedere il risarcimento dei danni alla Conf sport Italia A.P.S.S.D. e all'A.S.I. per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice. Di impegnarsi, inoltre, al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping.
- di impegnarsi a rispettare le norme previste dallo Statuto e dai Regolamenti della Conf sport Italia A.P.S.S.D. e dell'A.S.I.; nonché le deliberazioni degli organi dell'Ente;
- di impegnarsi a versare la quota di tesseramento;
- di impegnarsi a consegnare alla Segreteria della Conf sport Italia A.P.S.S.D. il certificato medico per l'attività sportiva praticata.

Letta l'informativa (vedi pagina successiva), acconsente al trattamento dei dati personali nelle modalità e per le finalità indicate al punto 1, strettamente connesse e strumentali alla gestione del rapporto contrattuale.

Data ... / ... / ...

**X Firma del richiedente** .....

**X Firma del richiedente** .....

(per il minore firma di chi esercita la patria potestà)

## **INFORMATIVA ex art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679**

Desideriamo informarLa, in qualità di Titolari del trattamento, che il Regolamento UE/2016/679 General Data Protection Regulation (G.D.P.R.), di immediata applicazione anche in Italia, in attesa dell'emanazione del Decreto previsto della Legge Comunitaria n. 163/2017 prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali.

Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

Ai sensi dell'articolo 13 del G.D.P.R., pertanto, Le fornisco le seguenti informazioni:

**1. I dati personali [specificare: anagrafici, recapiti, ecc.], da Lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità basate sul Suo consenso e sul legittimo interesse della scrivente Confsport Italia A.P.S.S.D.:** inserimento nel libro dei soci e/o tesseramento per le Federazioni Sportive e/o gli Enti di Promozione Sportiva cui siamo affiliati ed ogni altro utilizzo attinente ai suddetti rapporti associativi e di tesseramento sportivo.

**2. Base giuridica di tale operazione** sono l'art. 36 c.c., la normativa fiscale relativa agli enti non commerciali, in particolare l'art. 148 del T.U.I.R. l'art. 4 del D.P.R. 633/72 e l'art. 90 della Legge 289/2002, nonché le norme del CONI e Federali relative al tesseramento e alla partecipazione alle attività organizzate da tali enti o con la loro partecipazione.

**3. I legittimi interessi del titolare** del trattamento perseguiti con tale attività sono una chiara e corretta applicazione delle disposizioni statutarie sull'ordinamento interno e l'amministrazione dell'associazione, la possibilità di usufruire delle agevolazioni fiscali spettanti all'associazione, la possibilità di partecipare alle attività organizzate dagli enti citati al precedente punto 1.

**4. Il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità:** su schede manuali, realizzate anche con l'ausilio di mezzi elettronici, conservate in luoghi chiusi, la cui chiave è detenuta dal Presidente e dagli incaricati dell'amministrazione, ovvero in maniera informatizzata, su un PC posto presso la sede dell'Associazione che è attrezzato adeguatamente contro i rischi informatici (firewall, antivirus, backup periodico dei dati); autorizzati ad accedere a tali dati sono il presidente e gli incaricati dell'amministrazione. Ai sensi dell'art. 4 n. 2 del G.D.P.R., il trattamento dei dati personali potrà consistere nella raccolta, registrazione, organizzazione, consultazione, elaborazione, modificazione, selezione, estrazione, raffronto, utilizzo, interconnessione, blocco, comunicazione, cancellazione e distruzione dei dati.

**5. I dati personali saranno conservati per** tutto il tempo indispensabile una corretta tenuta del libro dei soci e/o per procedere alle formalità richieste dalle Federazioni Sportive e/o gli Enti di Promozione Sportiva cui siamo affiliati: tale termine è determinato dal codice civile, dalla normativa fiscale e dalle norme e regolamenti del CONI e delle Federazioni Sportive e/o gli Enti di Promozione Sportiva cui siamo affiliati. La verifica sulla obsolescenza dei dati oggetto di trattamento rispetto alle finalità per le quali sono stati raccolti e trattati viene effettuata periodicamente.

**6. Il conferimento dei dati è obbligatorio** per il raggiungimento delle finalità dello statuto dell'Associazione/Società ed è quindi indispensabile per l'accoglimento della sua domanda di ammissione a socio e/o per il tesseramento presso i soggetti indicati al punto precedente; l'eventuale rifiuto a fornirli comporta l'impossibilità di accogliere la Sua domanda di iscrizione e/o tesseramento, non essendo in tale ipotesi possibile instaurare l'indicato rapporto associativo e/o di tesseramento presso gli enti cui l'Associazione è affiliata.

**7. I dati anagrafici potranno essere comunicati** esclusivamente alla Federazione Sportiva ovvero agli Enti di Promozione Sportiva cui siamo affiliati; tutti i dati non saranno comunicati ad altri soggetti, né saranno oggetto di diffusione.

**8.** Il trattamento non riguarderà dati personali rientranti nel novero dei dati "sensibili", vale a dire "*i dati personali idonei a rivelare l'origine razziale ed etnica, le convinzioni religiose, filosofiche o di altro genere, le opinioni politiche, l'adesione a partiti, sindacati, associazioni od organizzazioni a carattere religioso, filosofico, politico o sindacale, nonché i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e la vita sessuale*". I **dati sanitari** sono conservati a cura della Confsport Italia A.P.S.S.D. che provvede in proprio al loro trattamento.

**9. Il titolare del trattamento** è Paolo Borroni c/o Confsport Italia A.P.S.S.D. con sede in Viale Salvatore Rebecchini, 17 contattabile all'indirizzo mail [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)

**10. Il responsabile del trattamento** è Paolo Borroni Presidente dell'Associazione Sportiva Dilettantistica, contattabile all'indirizzo mail [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it).

**11. In ogni momento Lei potrà esercitare i Suoi diritti** di conoscere i dati che La riguardano, sapere come sono stati acquisiti, verificare se sono esatti, completi, aggiornati e ben custoditi, di ricevere i dati in un formato

strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico, di revocare il consenso eventualmente prestato relativamente al trattamento dei Suoi dati in qualsiasi momento ed opporsi in tutto od in parte, all'utilizzo degli stessi come sanciti dagli artt. da 15 a 20 del G.D.P.R. Tali diritti possono essere esercitati attraverso specifica istanza da indirizzare tramite raccomandata – o PEC - al Titolare del trattamento.

12. **Lei ha in diritto di revocare il consenso** in qualsiasi momento senza pregiudicare la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca. Tale diritto potrà essere esercitato inviando la revoca del consenso all'indirizzo e-mail indicato nel precedente punto 10.

13. **Lei ha il diritto di proporre reclamo** al Garante per la protezione dei dati personali ovvero a alla diversa autorità di controllo che dovesse essere istituita dal Decreto previsto della Legge Comunitaria n. 163/2017

14. **Non esiste alcun processo decisionale automatizzato, né alcuna attività di profilazione** di cui all'articolo 22, paragrafi 1 e 4 del G.D.P.R.

### DICHIARAZIONE DI CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Io sottoscritto \_\_\_\_\_, letta l'Informativa ex art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679, acconsento al trattamento dei miei dati personali nelle modalità e per le finalità indicate al punto 1, strettamente connesse e strumentali alla gestione del rapporto contrattuale.

Luogo e data: ..... /...../.....

Firma (del maggiorenne o dell'esercente la potestà genitoriale)

-----

Acconsento \*

Non acconsento \*

\* Al trattamento dei dati personali per le finalità di comunicazione e promozione commerciale verso aziende convenzionate alla Confsport Italia A.P.S.S.D., compresa la comunicazione dei dati non sensibili ai soggetti indicati.

Firma (del maggiorenne o dell'esercente la potestà genitoriale)

-----

### CONSENSO ALL'UTILIZZO DI IMMAGINI FOTOGRAFICHE E/O AUDIOVISIVE

*Il sottoscritto \_\_\_\_\_, autorizza, a titolo gratuito, la Confsport Italia A.P.S.S.D. e l'A.S.I. a poter utilizzare le immagini fotografiche o immagini audiovisive ritratte dalla Confsport Italia A.P.S.S.D. e dall'A.S.I. e/o da soggetti incaricati dalle stesse e diffonderle liberamente con qualsiasi mezzo, per fini istituzionali nonché per attività di informazione e promozione anche di tipo commerciale come ad esempio attraverso l'inserimento delle stesse nel sito web o social network dell'associazione e/o calendari, cartoline, manifesti, volantini e simili, altre pagine web o altri social network, posizionati in luoghi pubblici e di notevole visibilità, esposte al pubblico e divulgate nel web e/o di qualsiasi altro materiale che potrà essere diffuso e distribuito in forma cartacea o multimediale e divulgato nel web in Italia e all'estero.*

Firma (del maggiorenne o dell'esercente la potestà genitoriale)

-----