



Settore Nazionale  
Ginnastica



# Corsi di formazione per Istruttori 1 livello Pilates Matwork



**Date:**

**15, 16, 22, 23 aprile 2023**

**13, 14 maggio 2023**

**I corsi si terranno presso Studio You Pilates**

**Via Petro Cossa, 3 - Roma**

**Docenti:**

**Laura Marcotulli**

**Claudia Bellantonio**

**Valeria Pecchioli**

**Sara Riggi**

**Confsport Italia APSSD**

Telef. 06.55282936 / 06.5506622

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

[www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.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 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 33 ore suddivise in 3 fine settimana

Le 33 ore sono così suddivise:

**PRIMO WEEKEND: 15 aprile (14:00 - 18:00); 16 aprile (10:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00)**

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

**SECONDO WEEKEND: 22 aprile (14:00 - 18:00); 23 aprile (10:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00)**

- Ripasso generale teoria
- Ripasso di tutti gli esercizi di matwork I livello
- 1 lezioni pratiche matwork II livello
- Spiegazione della lezione svolta
- Anatomia

- 1 lezione pratica con piccoli attrezzi
- Spiegazione della lezione svolta

TERZO WEEKEND: **13 maggio** (14:00 - 18:00); **14 maggio** (10:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00)

- Laboratorio di pratica come allievo/insegnante, tecnica di insegnamento e cueing
- Ripasso generale
- Esame finale

## ***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 **11 aprile** 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 dalla Libertas (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 dalla Libertas 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:***

---

Studio You Pilates - Pietro Cossa, 3 Roma

Spett.le  
Confisport 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 lo Studio You Pilates – Via Pietro Cossa, 3 – Roma  
nei giorni 15, 16, 22,23 aprile e 13,14 maggio 2023

Il/la sottoscritto/a autorizza la Confisport Italia A.P.S.S.D. e la Libertas, 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

\_\_\_\_\_