Università San Raffaele Roma

PERFEZIONAMENTO/FORMAZIONE

PILATES EXELLENT TRAINER

1ª Edizione

300 ore 12 CFU

Anno accademico 2025/2026

PERF023

<table>
<tr><td>Titolo</td><td>PILATES EXELLENT TRAINER</td></tr>
<tr><td>Edizione</td><td>1ª Edizione</td></tr>
<tr><td>Area</td><td>CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS</td></tr>
<tr><td>Categoria</td><td>PERFEZIONAMENTO/FORMAZIONE</td></tr>
<tr><td>Anno accademico</td><td>2025/2026</td></tr>
<tr><td>Durata</td><td>Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 300 ore corrispondenti a 12 CFU</td></tr>
<tr><td>Presentazione</td><td>Il corso permette ai partecipanti di ricevere un Attestato di Perfezionamento e Aggiornamento Professionale, riconosciuto a livello nazionale dall’università san Raffaele e anche dalla FIF/ASI CONI che permetterà di lavorare nel mondo del Pilates.</td></tr>
<tr><td>Finalità</td><td>Il Corso ha l’obiettivo di formare Tecnici profondi conoscitori della disciplina del Pilates in tutte le sue declinazioni, dal corpo libero all’uso di appositi attrezzi sia piccoli che grandi. Verranno analizzate tutte le problematiche posturali e relative alla mobilità articolare con azioni rivolte sia al riequilibrio, che al tono muscolare ed elasticità.</td></tr>
<tr><td>Contenuti</td><td>
<table>
<tr><th></th><th>Modulo</th><th>Tematica</th><th>SSD</th><th>CFU</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Mod. 1</td><td>MUSCOLI DELLA TESTA, DEL COLLO; COLONNA VERTEBRALE E TORACE; ADDOME E MEDIASTINO; ARTO SUPERIORE; ARTO INFERIORE</td><td>BIO/16</td><td>2</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Mod. 2</td><td>Teoria e metodologia del movimento umano M-EDF/01</td><td>MED/50-MEDS-26/C</td><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Mod. 3</td><td>VIDEO + slide di PILATES MATWORK</td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Mod. 4</td><td>VIDEO e SLIDE DI PILATES ADVANCED</td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Mod. 5</td><td>PRATICA DI PILATES REFORMER</td><td></td><td>2</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Mod.6</td><td>PILATES PROPS ON LINE</td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td>7</td><td>PROVA FINALE</td><td>PROVA FINALE</td><td></td><td>3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Totale</td><td>12</td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Requisiti di ammissione</td><td>Maggiore età e diploma di scuola media superiore. Propedeutico ma non indispensabile un diploma di istruttore nell’ambito delle discipline del Fitness.</td></tr>
</table>

Termini iscrizione	**30 Giugno 2026**
Quota di iscrizione	**€ 200,00** ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta **da versare in unica soluzione all'atto dell'iscrizione**
Modalità pagamento	*Modalità Blended* (sincrona/asincrona e presenza): € 1.600,00 (mille/600) I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: quota pre-iscrizione: € 100 da versare alla Federazione Italiana Fitness quota immatricolazione: € 200 da versare all'Università San Raffaele I rata di € 650 entro il entro il 1° mese dall'attivazione del corso, da versare al Centro studi la torre srl che opera a nome della F.I.F II e ultima rata di € 650 entro il entro il 2° mese dall'attivazione del corso, da versare al Centro studi la torre srl che opera a nome della F.I.F

Informazioni	PROCEDURA DI ISCRIZIONE E ACCESSO AI SERVIZI DIDATTICO-AMMINISTRATIVI Step 1: Pre-iscrizione Effettuare la preiscrizione sul portale del Consorzio Universitario Humanitas e procedere con la registrazione Utente: • modalità blended tramite il seguente: Modalità BLENDED Step 2: Immatricolazione Ricevuta la conferma di pre-iscrizione, procedere con l'immatricolazione sul portale dell'Università Telematica San Raffaele Il sistema conferma l'invio della Domanda di immatricolazione e comunica il numero di matricola tramite e-mail da parte dell'ufficio immatricolazione dell'Ateneo. Accedere alla sezione personale sul portale del Consorzio Universitario Humanitas con le proprie credenziali ed inserire il numero di matricola ricevuto dall'Ateneo. Tutte le lezioni saranno disponibili sulla piattaforma del Consorzio Universitario Humanitas.