

11/12
APRILE
2026

MOVING
Academy Lab

Corso Istruttori Pilates Matwork *Evolution* Livello I

Gli elementi chiave del metodo Pilates
integrati con il Riequilibrio Posturale

**Fai della tua passione
una professione!**

- Diploma Nazionale ASI
- Tesserino Tecnico biennale
- Iscrizione all'Albo Nazionale degli Operatori ASI



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Corso Istruttori Pilates Matwork *Evolution* Livello I



A chi si rivolge:

- Studenti e Laureati in Scienze motorie o Fisioterapia
- Istruttori/allenatori di fitness e/o discipline sportive
- Operatori del benessere attraverso il movimento
- Praticanti di Pilates di livello avanzato

Svolgimento del corso:

- 16 ore in presenza (sabato e domenica)
- esame teorico-pratico (domenica pomeriggio)

L'iscrizione comprende:

- Libro di testo (valido per i tre livelli)
- PDF con le slide del corso
- Diploma Nazionale ASI
- Tesserino Tecnico biennale
- Iscrizione all'Albo Nazionale degli Operatori ASI



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Corso Istruttori Pilates Matwork *Evolution* Livello I

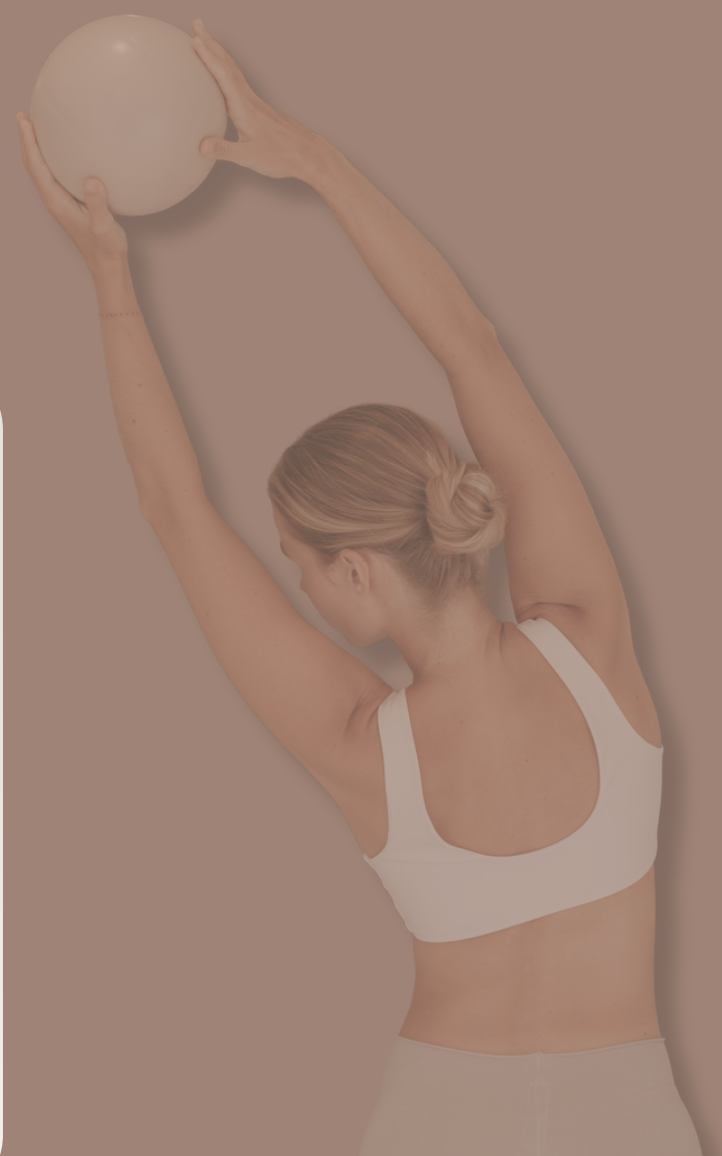


Questo corso fa per te se:

- Desideri conoscere i fondamenti del Pilates Matwork e acquisire l'abilitazione all'insegnamento su tutto il territorio nazionale
- Sei già un Istruttore/Istruttrice di Pilates e vuoi approfondire le tue competenze con nozioni di posturologia applicata al programma Matwork
- Sei docente di altre discipline sportive e vuoi inserire un protocollo di lavoro Pilates nelle tue lezioni
- Ritieni che la formazione in presenza sia fondamentale per l'attenzione ai dettagli, il feedback immediato e un apprendimento serio e qualificante

*"La cosa più importante
non è ciò che stai facendo
ma come lo fai"*

Joseph Pilates



Corso Istruttori Pilates Matwork *Evolution* Livello I

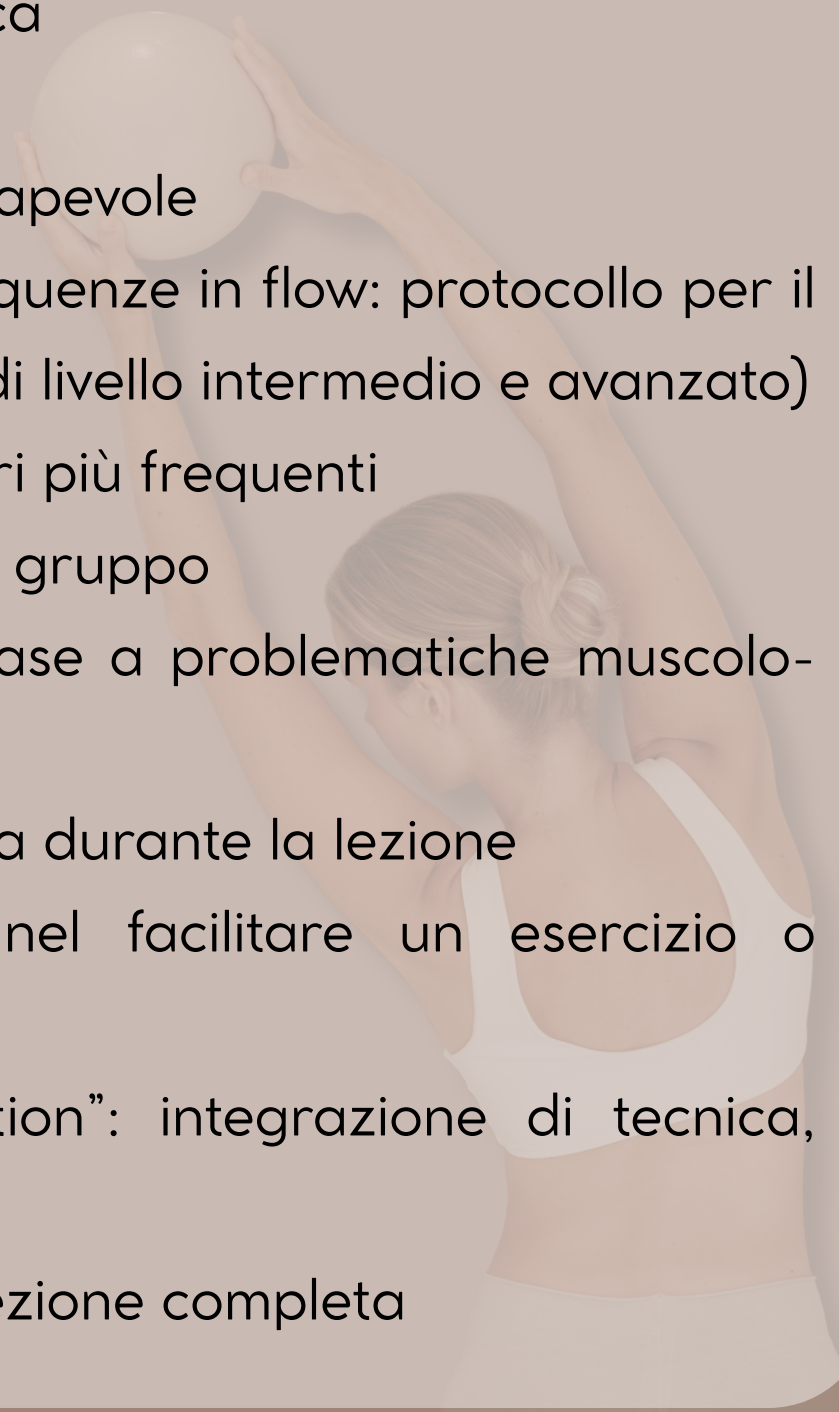


Obiettivi formativi:

Acquisire le competenze fondamentali per condurre lezioni di Pilates Matwork con particolare attenzione all'aspetto posturale-correttivo e alla consapevolezza corporea, adattando il programma alle esigenze individuali.

Programma generale:

- Principi base del metodo Pilates
- Caratteristiche della lezione Pilates Evolution: consapevolezza corporea e integrazione psicosomatica
- Anatomia e postura nel Pilates
- Ascolto corporeo e respirazione consapevole
- Studio degli esercizi singoli e delle sequenze in flow: protocollo per il livello base (con accenno a elementi di livello intermedio e avanzato)
- Osservazione e correzione degli errori più frequenti
- Gestione della lezione individuale e di gruppo
- Personalizzazione degli esercizi in base a problematiche muscolo-scheletriche
- Prevenzione degli infortuni e sicurezza durante la lezione
- I piccoli attrezzi e il loro ruolo nel facilitare un esercizio o incrementarne il livello
- Strutturazione della lezione "Evolution": integrazione di tecnica, postura e mindfulness
- Pratica guidata, simulazione di una lezione completa



Corso Istruttori Pilates Matwork *Evolution* Livello I



Sede del corso:

Palestra S.S.D. Moving Club, via Giuseppe Di Vittorio 26
26013 Crema (CR)

Date: sabato 11 e domenica 12 Aprile 2026 dalle 9:00 alle 18:00

Materiale: le attrezzature per svolgere il corso saranno fornite dal centro.

Abbigliamento: ginnico, preferibilmente aderente per consentire un miglior controllo posturale da parte dell'insegnante.
Si consiglia l'uso di calze specifiche antiscivolo.

Quota di Iscrizione - entro il 31/3/26:

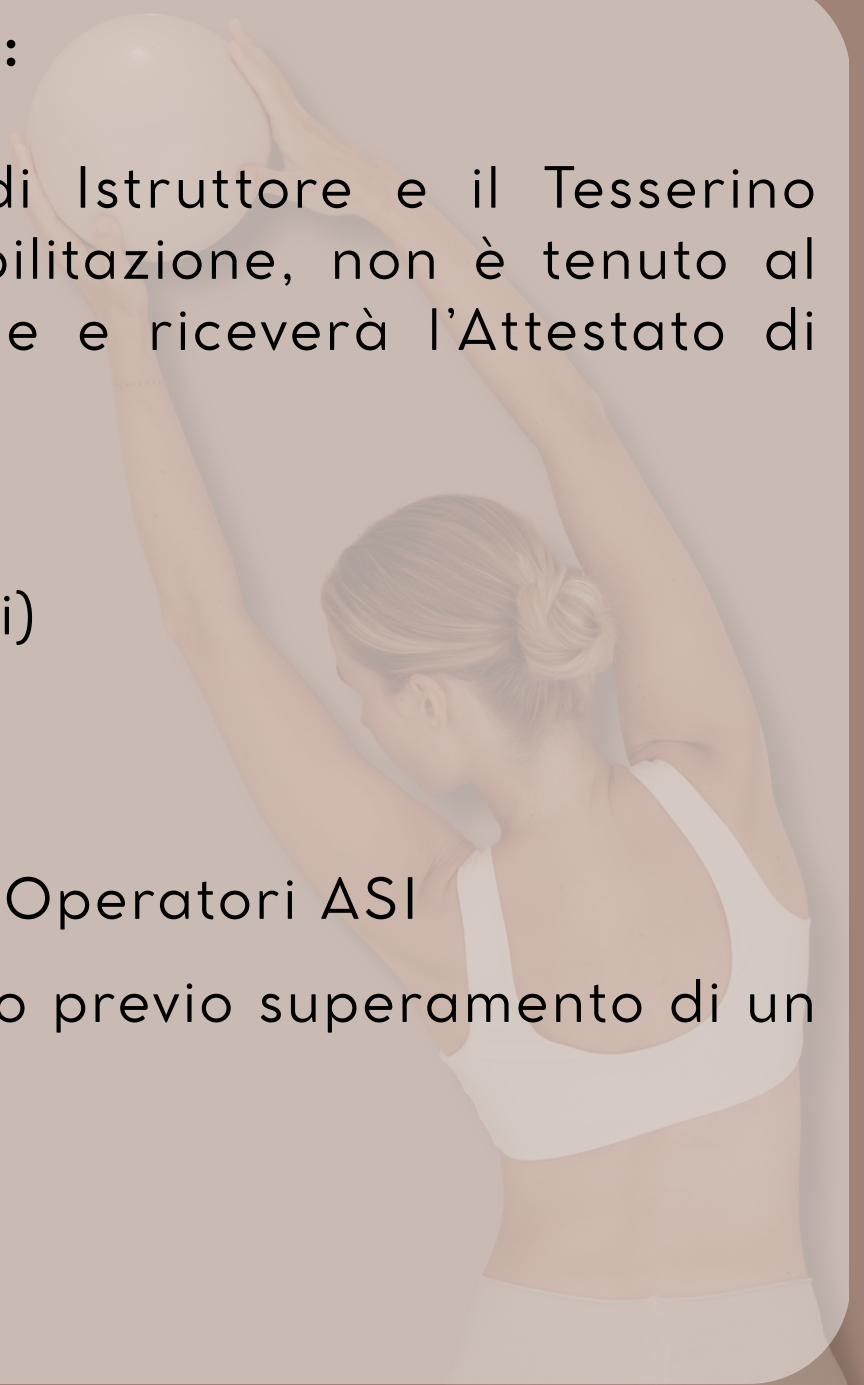
- €230 (tesseramento ASI incluso)
- €65 per il Diploma Nazionale di Istruttore e il Tesserino Tecnico (chi non necessita dell'abilitazione, non è tenuto al pagamento di questa integrazione e riceverà l'Attestato di Partecipazione)

La quota comprende:

- Libro di testo (valido per i tre livelli)
- PDF con le slide del corso
- Diploma Nazionale ASI
- Tesserino Tecnico biennale
- Iscrizione all'Albo Nazionale degli Operatori ASI

Il diploma di Istruttore verrà rilasciato previo superamento di un esame teorico-pratico.

Docente: Dott.ssa Silvia Marotta



Corso Istruttori Pilates Matwork *Evolution* Livello I



Informazioni e iscrizioni:

Per verificare se hai i requisiti per partecipare al corso e conoscere le modalità di iscrizione, invia una **mail** con una tua breve presentazione a:

info@movingbenessere.it

o un messaggio tramite **Whatsapp**:

377 3275588

*"E' ciò che pensiamo già
di sapere che ci impedisce
di imparare cose nuove."*

Claude Bernard

