

D.R. n° 561 del 30/07/2025

**L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA
II CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
e la FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS**

organizzano il

**Corso di Perfezionamento ed aggiornamento professionale in
"PILATES EXELLENT TRAINER"**

(I edizione)

(A.A. 2025/2026)

Titolo	PILATES EXELLENT TRAINER
Direttore	Prof.ssa Elvira Padua
Coordinatore	Dott.ssa Elisabetta Cinelli
Comitato scientifico	Prof.ssa Elvira Padua Dott. Marco Neri Prof. Alexander Bertuccioli Dott. Luca Franzon Prof. Pierluigi Pompei
Obiettivi e finalità	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.
Articolazione e Metodologia del corso	Il Corso ha una durata di 300 ore, pari a 12 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità Blended (FAD asincrona e in presenza) Durata: 6 mesi <i>Modalità BLENDED (asincrona e presenza)</i> Metodologie Didattiche: <ul style="list-style-type: none">• lezioni teorico-pratiche: 35 ore• prove di verifica intermedie e tesi finale: 100 ore <p>I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso.</p> <p>Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e</p>



	superato con esito positivo la prova finale sarà rilasciato un Diploma di Perfezionamento in “Pilates Exellent Trainer”		
Programma Didattico	INSEGNAMENTO	SSD	CFU
	Mod. 1: MUSCOLI DELLA TESTA, DEL COLLO; COLONNA VERTEBRALE E TORACE; ADDOME E MEDIASTINO; ARTO SUPERIORE; ARTO INFERIORE Sindromi algico-posturali; Alterazioni della postura su base psicologica-elementi di analisi della postura; Posturologia nello sport; Relazione con il piede-adattamento del rachide	BIO/16	2
	Mod. 2: Teoria e metodologia del movimento umano M-EDF/01 le capacità motorie, le abilità motorie e cognitive, le strategie per l’apprendimento motorio, le strategie ed i metodi per l’allenamento, i principi dell’esercizio fisico adattato in relazione agli obiettivi (educativi, finalizzati) ed ai soggetti di diverso genere, età e condizione fisica	MED/50-MEDS-26/C	2
	Mod. 3: VIDEO + slide di PILATES MATWORK	FIF	1
	Mod.4: VIDEO e SLIDE DI PILATES ADVANCED	FIF	1
	Mod.5: PRATICA DI PILATES REFORMER	FIF	2
	Mod.6: PILATES PROPS ON LINE	FIF	1
	PROVA FINALE		3
	Tot. CFU		12
Docenti	Prof.ssa Agata Grazia D'Amico: docente dei corsi di "Anatomia e fisiologia dell'attività motoria adattata" e "Anatomia Umana" Uniroma 5 Prof. Matteo Quarantelli Metodi e didattiche delle attività motorie Uniroma 5 Dott.ssa Sara Sergi corpo docente FIF Dott.ssa Elisabetta Cinelli corpo docente FIF		
Requisiti di ammissione	<i>Maggiore età e diploma di scuola media superiore. Propedeutico ma non indispensabile un diploma di istruttore nell’ambito delle discipline del Fitness</i> <i>Alla fine del corso, i partecipanti riceveranno 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</i>		



	<i>Verranno inoltre rilasciati attestati relativi ai singoli moduli del percorso</i>
Attività e adempimenti	<p>Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono:</p> <ul style="list-style-type: none">- videolezioni sulla piattaforma didattica Federazione Italiana Fitness e Università Uniroma 5 + lezioni in presenza <p>Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti:</p> <ul style="list-style-type: none">- studio individuale del materiale didattico, prove di verifica e project work- superamento dell'esame finale che si svolgerà in presenza della commissione.
Modalità di iscrizione	<p>Per iscriversi al Corso si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale del Consorzio Universitario Humanitas o della Federazione Italiana Fitness</p> <p>L'iscrizione dovrà essere perfezionata entro una settimana prima dell'inizio del corso salvo eventuali proroghe.</p> <p>I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore.</p> <p>Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi).</p> <p>Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell'Ateneo.</p> <p>Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.</p>
Durata del corso e modalità di erogazione	<p>Il Corso ha durata semestrale pari a 300 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 12 CFU (Crediti Formativi Universitari).</p> <p>L'insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore con materiale didattico integrativo e in presenza laddove previsto (Blended) secondo la modalità scelta.</p>



Quote di iscrizione	<p>La quota di iscrizione è di:</p> <p>Modalità Blended (sincrona/asincrona e presenza): € 1.600,00 (mille/600)</p> <p>I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet della Federazione Italiana Fitness, in rate così ripartite:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <p>Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: fif@fif.it e al numero telefonico Tel. +39 0544 34124 dal lunedì al venerdì dalle 09:30 alle 13.30</p> <p>Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale. Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una raccomandata A.R. alla Federazione Italiana Fitness via Paola Costa 2 48121 Ravenna</p> <p>In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso. L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: 20 Iscritti</p>
Scadenze	<p>Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è la settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe.</p> <p>Inizio gennaio 2026- Fine marzo 2027</p> <p>Le iscrizioni ai Corsi saranno aperte fino al 30 giugno 2026</p> <p>La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.</p>

Roma, 30/07/2025

IL RETTORE
(Prof. Vilberto Stocchi)

