



**Università
San Raffaele**
Roma

PERFEZIONAMENTO/FORMAZIONE

PILATES EXCELLENT TRAINER

1^a Edizione

300 ore 12 CFU

Anno accademico 2025/2026

PERF023

Titolo	PILATES EXELLENT TRAINER																																																	
Edizione	1ª Edizione																																																	
Area	CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS																																																	
Categoria	PERFEZIONAMENTO/FORMAZIONE																																																	
Anno accademico	2025/2026																																																	
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 300 ore corrispondenti a 12 CFU																																																	
Presentazione	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.																																																	
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.																																																	
Contenuti	<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-ME DS-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></td><td>12</td><td></td></tr></table>						Modulo	Tematica	SSD	CFU	1	Mod. 1	MUSCOLI DELLA TESTA, DEL COLLO; COLONNA VERTEBRALE E TORACE; ADDOME E MEDIASTINO; ARTO SUPERIORE; ARTO INFERIORE	BIO/16	2	2	Mod. 2	Teoria e metodologia del movimento umano M-EDF/01	MED/50-ME DS-26/C	2	3	Mod. 3	VIDEO + slide di PILATES MATWORK		1	4	Mod. 4	VIDEO e SLIDE DI PILATES ADVANCED		1	5	Mod. 5	PRATICA DI PILATES REFORMER		2	6	Mod.6	PILATES PROPS ON LINE		1	7	PROVA FINALE	PROVA FINALE		3	Totale			12	
	Modulo	Tematica	SSD	CFU																																														
1	Mod. 1	MUSCOLI DELLA TESTA, DEL COLLO; COLONNA VERTEBRALE E TORACE; ADDOME E MEDIASTINO; ARTO SUPERIORE; ARTO INFERIORE	BIO/16	2																																														
2	Mod. 2	Teoria e metodologia del movimento umano M-EDF/01	MED/50-ME DS-26/C	2																																														
3	Mod. 3	VIDEO + slide di PILATES MATWORK		1																																														
4	Mod. 4	VIDEO e SLIDE DI PILATES ADVANCED		1																																														
5	Mod. 5	PRATICA DI PILATES REFORMER		2																																														
6	Mod.6	PILATES PROPS ON LINE		1																																														
7	PROVA FINALE	PROVA FINALE		3																																														
Totale			12																																															
Requisiti di ammissione	Maggiore età e diploma di scuola media superiore. Propedeutico ma non indispensabile un diploma di istruttore nell'ambito delle discipline del Fitness.																																																	

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	<i>Modalità Blended</i> (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 Il 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.