

CORSO DI FORMAZIONE

METODOLOGIA DEL PILATES



SRdS Campania

18 aprile – 10 maggio 2026

Corso di Formazione



Premessa

Negli ultimi anni l'ambito delle Scienze Motorie, della prevenzione e dell'educazione al movimento ha evidenziato un bisogno crescente di metodologie che integrino consapevolezza corporea, controllo motorio e funzionalità del gesto. In questo contesto il metodo Pilates si distingue come sistema di lavoro strutturato, scientificamente coerente e applicabile a diverse fasce d'età e livelli di abilità.



Obiettivi:

L'intento è formare figure in grado di proporre il Pilates non come sequenza di esercizi standardizzati, ma come strumento di educazione motoria, e le cui finalità dovranno essere: la consapevolezza corporea, il rinforzo del "core", il miglioramento della postura, l'equilibrio muscolare, l'educazione respiratoria, la prevenzione e il recupero. In sintesi, non puntare alla quantità del movimento, ma alla qualità del movimento.



Durata Il corso avrà inizio sabato 18 aprile per proseguire nei giorni 19, 25, 26/4, 9/5 e terminerà domenica 10 maggio 2026. Sarà suddiviso in sei giornate e costituito da 24 ore di formazione.



Destinatari: A laureati e laureandi in Scienze Motorie e lauree affini a tecnici delle FSN, DSA, EPS ed a tutti gli operatori sportivi che intendono approfondire la metodologia del Pilates.



Piattaforma digitale

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



Luogo di svolgimento:

Stadio Collana, palestra Fijlkam, via Ribera Napoli- Vomero



Assenze

Sono consentite, tassativamente, **non oltre il 20% delle ore**, pena l'esclusione dagli esami di valutazione



Materiale didattico

Pc, webcam o tablet o smartphone e connessione internet stabile.

**CONI**SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA

Struttura didattica

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli

Modulo 1 Storia e sviluppo del Pilates;

Modulo 2 Area medico posturale;

Modulo 3 Area Scienze Motorie – Gli esercizi originali di Pilates, matwork principianti, matwork livello intermedio, sliding Pilates, matwork con piccoli e grandi attrezzi, matwork livello avanzato. Strutturazione e programmazione delle lezioni.

Processo didattico per corsisti on line:

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e – learning) integrata con l'approfondimento sia di materiale didattico multimediale condiviso che attraverso discussioni guidate per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati.

Processo didattico per corsisti in presenza:

Obbligatorietà dell'abbigliamento sportivo;

Lezioni frontali con l'ausilio di materiale audiovisivo;

Discussione in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati

Lavori di gruppo da svolgere in aula ed in palestra con conoscenza ed uso delle attrezzature utilizzate e per la strutturazione e programmazione delle lezioni.

Attestazione

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno un attestato di partecipazione "Metodologia del Pilates"

Iscrizioni

La domanda, scaricata dal sito "Comitato Regionale CONI Campania (alla voce Scuola/corsi)", compilata in ogni sua parte e corredata dalla copia del bonifico di euro 60,00 (sessanta), quale diritto di segreteria, dovrà essere inviata entro le ore 20,00 del 15 aprile 2026 a: scuolaregionalesportcampania@coni.it). Il bonifico dovrà essere intestato a CONI COMITATO OLIMPICO NAZIONALE IBAN : IT 97U0100503408000000013564. Causale : Cognome e nome del corsista. Corso : La metodologia del Pilates

In caso di mancata partecipazione, il bonifico non sarà restituito ma potrà essere utilizzato per la partecipazione ad altri corsi di formazione indetti dalla SRdS della Campania.

Firmato

Prof. Sergio Roncelli Presidente Regionale CONI Campania

Prof. Antonino Chieffo Direttore Scientifico della SRdS Campania

Sabato 18 Aprile

8,30

Accredito corsisti

Saluti di benvenuto

Coordinatore del corso: **Prof. Anna Fiore**

Tutor del corso: **Dott. Consiglia Laezza e Dott. Rosario D'Angelo**

9,00 – 11,00

Modulo – 1 – Storia e sviluppo del Pilates. I principi fondanti del metodo (concentrazione, controllo, precisione, fluidità, respirazione). Introduzione ai movimenti.

Paola Berardino

11,00 – 13,00

Modulo – 2 - Il ruolo del **core** nella stabilità e nel controllo motorio. Analisi posturale, sistema nervoso e senso percezione. Indicazioni in presenza di specifiche patologie.

Sharon Mermet

Domenica 19 Aprile

9,00/11,00

Modulo – 3 – I 34 esercizi originali di Joe Pilates.

Paola Berardino

11,00/13,00

Modulo – 3– Pilates matwork per principianti: indicazioni metodologiche ed esercitazioni pratiche.

Sharon Mermet

Sabato 10 Ottobre

Sabato 25 Aprile

9,00/11,00

Modulo – 3 – Pilates matwork per principianti: indicazioni metodologiche ed esercitazioni pratiche.

Paola Berardino

11,00/13,00

Modulo – 3 – Pilates matwork per principianti: indicazioni metodologiche ed esercitazioni pratiche.

Sharon Mermet

Domenica 26 Aprile

9,00/11,00

Modulo – 3 – Pilates matwork livello intermedio: indicazioni metodologiche ed esercitazioni pratiche.

Paola Berardino

11,00 /13,00

Modulo – 3 – Pilates ai grandi attrezzi (reformer, cadillac, sedia, barrel) : Cenni divulgativi.

Sharon Mermet

Sabato 9 Maggio

9,00/12,00

Modulo – 3 – Pilates matwork con piccoli attrezzi (magic circle, stability ball, soft ball, foam roller: indicazioni metodologiche ed esercitazioni pratiche.

Paola Berardino

12,00 /13,00

Modulo – 3 – Sliding matwork : indicazioni metodologiche ed esercitazioni pratiche.

Sharon Mermet

Domenica 10 Maggio

9,00/11,00

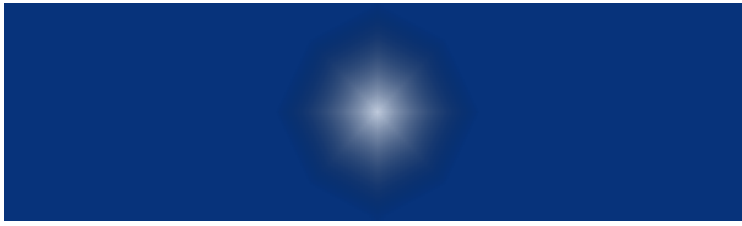
Modulo – 3 – Pilates matwork livello avanzato: indicazioni metodologiche.

Paola Berardino

11,00 /13,00

Modulo – 3 –Struttura e programmazione delle lezioni: linee metodologiche e percorsi personalizzati.

Sharon Mermet



PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Paola Berardino

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle Scienze Motorie

Prof. Sharon Mermet

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle Scienze Motorie

INFORMATIVA

ex art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (in seguito "GDPR")

Gentile Signore/a,

ai sensi dell'articolo 13 del GDPR, La informiamo che il Coni Servizi S.p.A. - con sede in Roma. P.zza Lauro de Bosis 15, in qualità di Titolare del trattamento, tratterà — per le finalità e le modalità di seguito riportate — i dati personali da Lei forniti all'atto del procedimento di iscrizione.

In particolare Coni Servizi S.p.A. tratterà i seguenti dati personali:

- a) dati anagrafici e identificativi (nome e cognome, data e luogo di nascita, telefono, indirizzo e mail pec, codice fiscale, residenza e domicilio);
- b) dati curriculari;
- c) dati bancari.

1. Base giuridica e finalità del trattamento.

Il trattamento è fondato sul Suo consenso ed è finalizzato a:

- 1.1. gestione della Sua richiesta di iscrizione Gestione amministrativa e contabile della domanda di partecipazione e/o ammissione ai corsi e master organizzati dalla Scuola dello Sport da Lei selezionato;
- 1.2. invio di materiale informativo e/o pubblicitario relativo ad iniziative commerciali e promozionali, della Scuola dello Sport.

2. Modalità del trattamento

Il trattamento dei Suoi dati personali è realizzato, anche con l'ausilio di mezzi elettronici, per mezzo delle operazioni indicate all'art. 4 Codice e all'art. 4 n. 2) GDPR e precisamente: il trattamento dei dati personali potrà consistere nella raccolta, registrazione, organizzazione, consultazione, elaborazione, modificazione, selezione, estrazione, raffronto, utilizzo, interconnessione, blocco, comunicazione, cancellazione e distruzione dei dati.

3. Obbligatorietà del conferimento

Il conferimento dei dati è obbligatorio per il raggiungimento delle finalità di cui al punto 1.1. ed un eventuale rifiuto di fornire i dati comporterà l'impossibilità di procedere al completamento del procedimento di selezione e/o iscrizione.

Il conferimento dei dati di cui alla lettera a) per le finalità di cui ai punti 1.2 è facoltativo.

4. Ambito di comunicazione dei dati

Dei suoi dati personali può venire altresì a conoscenza in qualità in "incaricato al trattamento" il personale appositamente nominato da CONI Servizi SpA, e potranno essere trattati per conto della Società da soggetti esterni designati come Responsabili.

I dati personali da Lei forniti potranno essere comunicati a Enti e Pubbliche Amministrazioni per fini di legge ed in generale a soggetti legittimati dalla legge a richiedere i dati. I dati personali da Lei forniti non saranno oggetto di diffusione.

5. Trasferimento dei dati all'estero.

5.1. I dati personali sono conservati su server ubicati all'interno della Comunità Europea. Resta in ogni caso inteso che il Titolare, ove si rendesse necessario, avrà facoltà di spostare i server anche extra-UE. In tal caso, il Titolare assicura sin d'ora che il trasferimento dei dati extra-UE avverrà in conformità alle disposizioni di legge applicabili ed in particolare quelle di cui al Titolo V del GDPR oppure previa sottoscrizione di clausole contrattuali standard (standardcontractualclauses) approvate ed adottate dalla Commissione Europea.

5.2. Al di fuori delle ipotesi di cui al punto 5.1., i Suoi dati non saranno trasferiti extra-UE

6. Periodo di conservazione dei dati

I Suoi dati saranno conservati per il periodo necessario al conseguimento delle finalità per i quali sono stati acquisiti e conformemente alle specifiche previsioni di legge al riguardo. La verifica sulla obsolescenza sui dati oggetto di trattamento rispetto alle finalità per le quali sono stati raccolti e trattati viene effettuata periodicamente.

7. Titolare del trattamento Coni Servizi S.p.A.

Con sede in Roma P.zza Lauro de Bosis, 15

8. Responsabile della protezione dei dati

La scrivente società ha nominato un Responsabile della protezione dei dati, contattabile al seguente indirizzo: dpo@cert.coni.it

9. Diritti dell'interessato

In qualunque momento potrà conoscere i dati che La riguardano, sapere come sono stati acquisiti, verificare se sono esatti, completi, aggiornati e ben custoditi, di ricevere i dati in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico, di revocare il consenso eventualmente prestato relativamente al trattamento dei Suoi dati in qualsiasi momento ed opporsi in tutto od in parte, all'utilizzo degli stessi e di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali.

Tali diritti possono essere esercitati attraverso specifica istanza da indirizzare tramite raccomandata — o posta elettronica - al Titolare del trattamento.

Il Titolare del Trattamento