

**COACH PILATES MATWORK**

**SPECIALIST**



# Corso di Formazione



PILATES  
MATWORK

- 48 ore alta formazione teorico-pratica
- Diploma Nazionale riconosciuto CONI
- Tesserino tecnico di qualifica
- Numero massimo di partecipanti 12



CENTRO FORMATIVO UNIVERSITARIO  
SCIENZE MOTORIE





## LO SPECIALIST

Il Coach specialista in Pilates Matwork, è quella figura tecnica che con una nuova visione didattica e metodologica delle attività motorie riesce ad armonizzare il movimento, attraverso esercizi globali, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi specifici, utilizzando gli schemi motori su tutti i piani di lavoro. Il **Pilates Matwork** è il fondamento del metodo sviluppato da Joseph Pilates e consiste in un sistema di esercizi eseguiti esclusivamente a **corpo libero su un tappetino** (da cui il nome *mat*). A differenza del Pilates "Studio", che utilizza grandi macchinari come il Reformer, il Matwork si basa sulla sfida contro la forza di gravità e sull'uso del proprio peso corporeo per generare resistenza. L'allenamento segue una sequenza fluida di movimenti mirati a rafforzare la "Powerhouse" (il baricentro o core), che comprende addominali, dorsali, glutei e pavimento pelvico.



### **Obiettivi:**

Formare coach specializzati sulla realizzazione di sessioni di allenamento tenendo conto dei pilastri su cui si basa il metodo Pilates: Concentrazione, Controllo, Centratura (uso del core), Precisione, Respirazione e Fluidità.

Lo scopo è migliorare la postura, aumentare la flessibilità articolare, tonificare la muscolatura profonda e prevenire dolori alla colonna vertebrale.



**Durata:** Il corso avrà inizio in primavera 2026 per terminare a fine primavera 2026. Sarà suddiviso in sei giornate e costituito da 48 ore di formazione teorico-pratica.



### **Assenze**

Sono consentite, tassativamente, **non oltre le 8 ore totali di assenza**, pena l'esclusione dagli esami di valutazione finale.



**Destinatari:** Il corso è aperto ai laureti e laureandi in Scienze Motorie, laureati o laureandi delle professioni sanitarie, tecnici sportivi qualificati e chiunque voglia approfondire gli argomenti del corso e qualificarsi trainer con diploma tecnico riconosciuto CONI ed in Europa.



### **Collegamento online**

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Teams o Zoom per i richiedenti, se previsto.



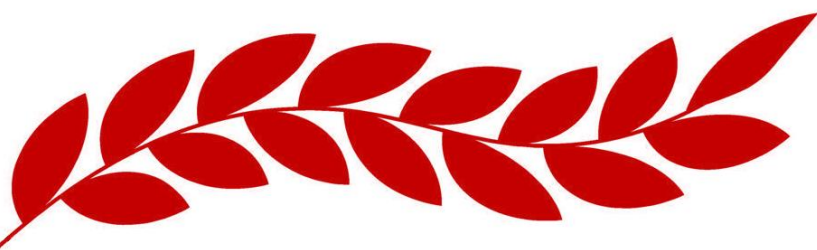
### **Materiale didattico**

Ad inizio corso verrà consegnata una dispensa con tutti gli argomenti trattati per studiare subito. Il materiale didattico utilizzato dai docenti verrà inviato al termine delle rispettive lezioni per ulteriori approfondimenti.



### **Sede del corso**

A.S.D. Body Lab professional training, via detta nuova Casoria, 50/D – 80143 Napoli





### ***Didattica on line*** (se previsto):

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e-learning) integrata con materiale didattico multimediale. Le lezioni pratiche sono sempre in presenza.

### ***Lezioni in presenza:***

*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 per apprendere l'uso delle attrezzature utilizzate.

### ***Svolgimento e tipo di esame***

Al termine del corso, i partecipanti saranno convocati, in data da definire durante lo svolgimento delle lezioni, per sostenere un esame in presenza così strutturato: una prova scritta, una verifica orale sugli argomenti del corso ed una prova pratica generale.

### ***Attestazione finale***

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno, previo superamento di esame scritto, teorico e pratico, un Diploma di qualifica Nazionale di “**Coach Pilates Matwork Specialist**” con rilascio tesserino tecnico OPES e pergamena della A.S.D. Body Lab Academy con assegnazione crediti SNaQ e CFU ove previsti.

### ***Iscrizioni***

La domanda di iscrizione, su apposito modulo, compilata in ogni sua parte dovrà essere inviata entro le ore 20,00 del giorno indicato a: **info@bodylabacademy.it**. Oggetto: Cognome e nome del corsista e corso di Coach Pilates Matwork Specialist.

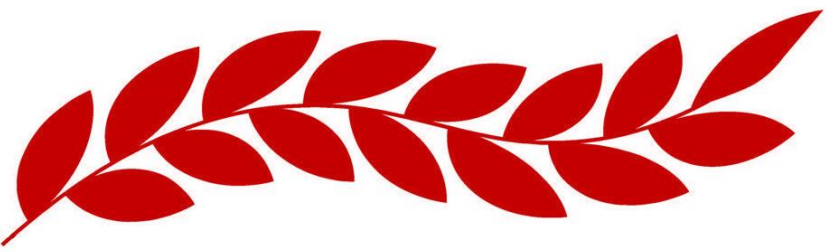
In caso di mancata partecipazione, si potrà partecipare ad altri corsi di formazione indetti dall'Accademia della A.S.D. Body Lab Professional Training.

In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti non si potrà richiedere il rimborso della somma versata a titolo di quota associativa.

#### **Contatti:**

**e-mail : info@bodylabacademy.it**

**Telefono: 081-1900.9172**



---

# I DOCENTI

---

Coordinatrice: **Sara Castellano** segreteria organizzativa

Tutor: Dott.ssa **Maria De Blasio** Sociologa e Safe-Guarder

**Prof. Diego Di Guida**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento in Scienze Motorie,  
Scienza Medica dello Sport e Chinesiologia Clinica

**Prof. Salvatore Tamburro**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento in Scienze Motorie,  
Posturologo, Maestro Responsabile Tecnico Scientifico FIJKAM  
Osteopata

**Prof. Renato Velotti**

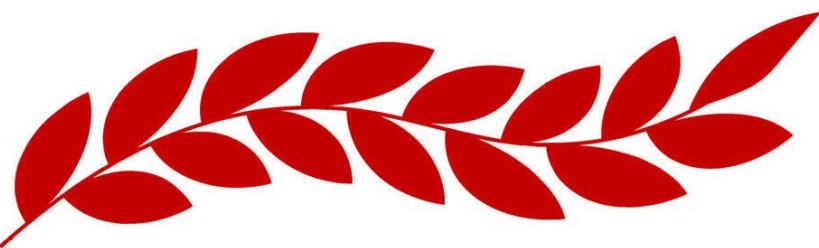
Metodologo dell'insegnamento e allenamento in Scienze Motorie,  
professore a cattedra e docente metodo Pilates

**Dott.ssa Serena Siano**

Biologa Nutrizionista, specialista in obesità e disturbi del  
comportamento alimentare

**Avv. Giuseppe Maticena**

Avvocato





## ARGOMENTI TRATTATI NEL CORSO \*

- Principi generali di anatomia e fisiologia applicata allo sport
- Anatomia applicata agli esercizi del Pilates
- Il Pilates, dalle origini ad oggi
- Preparazione e pre-attivazione della struttura "corpo"
- Principi base del metodo Pilates: respirazione, concentrazione, centratura, core, fluidità.
- Mobilità articolare e flessibilità muscolare
- Il CORE, meglio definito POWERHOUSE: punto nevralgico del metodo Pilates
- Esercizi base del metodo Matwork
- Utilizzo di piccoli attrezzi nel metodo Pilates Matwork: il **Magic Circle** (anello), il **Foam Roller**, la **Softball** (palla morbida), le **bande elastiche**, le **polsiere e cavigliere**, i **dumbell**, le **medicine ball**.
- Programmazione: dal microciclo al macrociclo. Compilazione di un programma di lavoro.
- Principi di mobilità applicata alla postura utilizzando il Pilates per correggere alcuni paramorfismi e dismorfismi semplici.
- Controindicazioni: quando e come modulare gli esercizi in caso di problematiche importanti.
- Principi generali su come strutturare una corretta alimentazione per uno sportivo.
- La responsabilità civile e penale dei tecnici durante lo svolgimento delle attività

**48 ore formative teorico-pratiche applicate**  
**2 CFU / ATP convenzionati**  
**20 Crediti SNaQ**

\* Il programma potrebbe subire variazioni, pertanto si consiglia di essere costantemente aggiornati con la segreteria organizzativa.

