

Polestar Pilates Italia
Esami Pilates Nazionali Roma 12-13 Luglio 2025
Workshop 'Prova Esame' 21 Giu. e Check Finale 21 Giu.



Gent.mi Allievi Pilates/Polestar

L'esame Internazionale di Polestar per Studio, Mat e Reformer, si terrà a Roma il 12-13 Luglio nella sede centrale a Via Muzio Clementi 68A. Nelle stesse date e sede, si terrà anche l'esame CONI (su richiesta anche Online) per Tecnico di 1° e 2° Livello.

Il workshop di 'Prova Esame sarà tenuto Sabato 21 Giugno **ONDEMAND/Registrato**, e il Check Finale sarà tenuto il sabato e domenica se si richiede il 21-22 Giugno in presenza a Roma/ e o Milano . Coloro che non potranno essere presenti il 21 Giugno potranno fare il Check presso un Mentor nella propria zona, in modo Individuale o Semi- Individuale (2 persone max), o immediatamente prima dell'Esame finale a Roma nei giorni del 21 Giugno in presenza solo a Roma.

PRIMA di effettuare il CHECK presso un Mentor di zona, è consigliabile chiedere i **NOMINATIVI DEI MENTORS ATTUALI** direttamente all'ufficio della scuola Polestar (06.824790 - 393 800 1881).
Attenzione a rivolgersi a persone **NON** qualificate per farvi il Check.

Per prenotarsi **all'ESAME UFFICIALE** è necessario procedere ad **ISCRIZIONE** mediante modulo presente sul sito e versare contestualmente **€183.00** (150+iva 22%).

Per frequentare anche il **WORKSHOP** per la **PROVA ESAME**, è necessario procedere ad **ISCRIZIONE** mediante un ulteriore modulo presente sul sito e versare contestualmente da **€91.50** (€75+iva 22%).

Per iscrizioni consultate il sito www.polestarpilates.it nella sezione Eventi. Inoltre ricordiamo che, per poter sostenere l'esame International di Polestar è necessario aver compiuto il tirocinio ed avere tutti i documenti richiesti in regola. Per accedere all'esame CONI Livello Uno e Due, è necessario possedere i requisiti richiesti.

Leggere attentamente le informazioni qui di sotto riportate, e in caso di necessità, contattateci dal Lunedì al Venerdì dalle 9.30 alle 13.00 ai numeri: 06 82 47 90 / 393 8001881 o per email. info@ilmetodo.it

**INFORMAZIONI GENERALI PER PARTECIPARE ALL'ESAME UFFICIALE
NAZIONALE DI POLESTAR e CONI :**

12-13 Luglio 2025 solo InPresenza a Roma

Registrazione Esame: Sabato 12/07 ore 15.00-16.30

Esame Polestar Scritto: Sabato 12/07 ore 17.00-19.30

Esame Pratico Domenica 13/07 ore 10.00-19.00

Per le prove pratiche e orali, cercheremo di soddisfare tutti secondo possibilità. Si consiglia di prenotare viaggio e alloggio con modalità rimborsabile/modificabile non potendo prevederne tempistiche ed esatto svolgimento.

Luoghi: Il Metodo ASD: Via Muzio Clementi 68A Roma (zona P.zza Cavour)

**INFORMAZIONI GENERALI PER PARTECIPARE ALL'ESAME NAZIONALE
LIVELLO 1 e 2 INSEGNANTE BENESSERE PILATES con ASI -CONI**

12-13 Luglio 2025 Roma o Online

Registrazione Esame: Sabato 12/07 ore 15.00-16.30

Esame Scritto: Domenica 13/07 ore 07.30- 09.30

Luoghi: Il Metodo ASD :Via Muzio Clementi 68A Roma (zona P.zza Cavour) e ONLINE

Polestar Pilates Italia

Esami Pilates Nazionali Roma 12-13 Luglio 2025

Workshop 'Prova Esame' 21 Giu. e Check Finale 21 Giu.



L'ultimo giorno utile per l'iscrizione all'ESAME CONI e il **22 Giugno 2025** e per l'esame INTERNAZIONALE POLESTAR è il **22 Giugno 2025** dopo questa data, saranno accettate iscrizioni, solo se vi saranno ancora posti disponibili, ad un costo aggiuntivo di **€54,90** (€45 +iva 22%) per ogni esame scelto.

Le iscrizioni una volta effettuate non possono essere disdette, rimborsate, trasferite ad un'altra persona o cancellate. Rispettate i termini di scadenza di registrazione all'esame.

Esaminatore - Serafino Ambrosio

Il costo dell'esame Internazionale di Polestar Pilates è il seguente:

Prima Volta *Matwork euro 255.00+iva; Studio euro 380.00+iva; Reformer euro 380.00+iva;*

Ripetere l'Esame di Polestar *Matwork una parte €150.00 più di una parte €200.00*

Reformer una parte €150.00 più di una parte €200.00 Studio una parte €150.00 più di una parte €250.00

Il costo dell'esame CONI ASI è il seguente:

Tesseramento Obbligatorio ad ASI €75 annuale / costo Esame €200 / costo aggiuntivo per esame Online €50

Per poter sostenere l'esame POLESTAR INTERNATIONAL occorre avere

1.) Aver conseguito un corso di Anatomia certificato.

2) . LOG BOOK firmato dal docente delle frequenze a tutti i livelli del tuo corso di formazione (es. PF,S1, S2, S3, S4,S5,S6). Log Book completato con le Ore di Tirocinio richiesto, possibilmente in ordine e non fogli sciolti. Su ogni foglio deve apparire la propria sigla o firma. Se sono trascorsi più di 18 mesi dall'inizio del PF del tuo corso, il tirocinio obbligatorio necessario cambia, per dubbi chiama l'ufficio per chiarimenti.

La possibilità di sostenere l'esame avviene entro 12 mesi dall'ultimo livello di corso frequentato (M2, R3, S6), per dubbi chiama l'ufficio per chiarimenti.

3) Attestati di Partecipazione al Corso Polestar (PF, M1, M2 o PF, S1,S2, S3, S4, S5, S6 o PF, R1, R2, R3)

Per poter sostenere l'esame CONI-ASI LIVELLO Due occorre avere

1.) Aver conseguito un corso di Anatomia certificato.

2) Attestati di Partecipazione al Corso Polestar (PF, M1 e M2 o PF, S1,S2, S3 o PF, R1, R2, R3)

L'Esame CONI-ASI Livello Uno e Due é composto da:

Leggere il Manuale didattico di CONI

Superare i due esami scritti a risposta multipla e/o Vero/Falso Livello 1 e Livello 2 all' 80% (95% delle risposte saranno sul Manuale PF e il 5% sul manuale di CONI)

L'Esame Pilates - Polestar Matwork è suddiviso in 3 parti

Parte A = 50 domande a risposta multipla

Parte B = Insegnamento ed Esecuzione di vari esercizi del manuale (di ogni esercizio richiesto bisognerà esporre e spiegare una versione principiante e una avanzata; inoltre verranno effettuate delle domande riguardanti una qualsiasi parte di programma presentata nei corsi PF, livello 1 e livello 2)

Parte C = scritto di due lezioni intere di Matwork (principiante e inter/avanzato)

IMPORTANTE: per superare l'esame Polestar è NECESSARIO ottenere minimo l'80% sul punteggio totale IN OGNI PARTE dell'esame.

Polestar Pilates Italia
Esami Pilates Nazionali Roma 12-13 Luglio 2025
Workshop 'Prova Esame' 21 Giu. e Check Finale 21 Giu.



L'Esame Pilates - Polestar Reformer è suddiviso in 3 parti

Parte A = 50 domande a risposta multipla

Parte B = Insegnamento ed Esecuzione di vari esercizi del manuale (di ogni esercizio richiesto bisognerà esporre e spiegare una versione principiante e una avanzata; inoltre verranno effettuate delle domande riguardanti una qualsiasi parte di programma presentata nei corsi PF, livello 1, livello 2, livello 3)

Parte C = scritto di due lezioni intere di Reformer. (principiante e inter/avanzato)

IMPORTANTE: per superare l'esame Polestar è NECESSARIO ottenere minimo l'80% sul punteggio totale IN OGNI PARTE dell'esame

L'Esame Pilates - Polestar Studio è suddiviso in 3 parti

Parte A = 50 domande a risposta multipla.

Parte B = Caso Pratico - Creazione di tre programmi di allenamento Pilates

Parte C = Insegnamento ed Esecuzione di vari esercizi del manuale (di ogni esercizio richiesto bisognerà esporre e spiegare una versione principiante e una avanzata; inoltre verranno effettuate delle domande riguardanti una qualsiasi parte di programma presentata nei corsi PF, livello 1, livello 2, livello 3, livello 4, livello 5 livello 6)

IMPORTANTE: per superare l'esame Polestar è NECESSARIO ottenere minimo l'80% sul punteggio totale IN OGNI PARTE dell'esame.

Prossima sessione d'esami : La prossima sessione d'esami sarà circa a Giugno 2024 giorni da stabilire.

COME ISCRIVERSI ALL' ESAME DI POLESTAR PILATES INTERNATIONAL -

1. Scegliere dal menù a tendina l'opzione corretta (<https://polestarpilates.it/polestar-pilates-academy/>), o direttamente in sede di persona, alla Scuola Polestar a Milano, Roma o Livorno.
(info tel 06 824790)
2. L'ufficio della scuola vi confermerà tramite e-mail la ricezione dell'iscrizione e del pagamento ricevuto.

COME ISCRIVERSI ALL' ESAME DI CONI LIVELLO 1 e 2 -

1. Chiamare l'ufficio Polestar allo 06824790 / 393 8001881 (Lun- Ven dalle 08-30-12.00)
NON compilare la cedola sul sito. Grazie .

MODALITA' DI PAGAMENTO PER L'ESAME NAZIONALE

A fini organizzativi, occorrono le ISCRIZIONI con l'anticipo di prenotazione PER l'ESAME di €183 (150+iva 22%) mediante bonifico bancario. Le Iscrizione all' Esame, una volta effettuate, NON possono essere disdette, trasferite ad un'altra persona, rimborsate. Si riserva la facoltà di respingere iscrizioni avvenute in esubero rispetto ai posti disponibili con rimborso, o trasferimento ad altro corso, della quota versata. I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta €20+iva per spese amministrative. Seraficum Srl, concessionario Polestar, hanno la facoltà di cancellare l'esame con rimborso totale, inoltre si riservano il diritto di cambiare luogo, date, programma qualora necessario. I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare all'Esame, non sono a carico né di Polestar né di Serafino Ambrosio né di Seraficum srl. Si consiglia vivamente di prenotare viaggio e alloggio con modalità Rimborsabile/Trasferibile.

Workshop 'Prova Esame' 21 Giugno OnDemand e Check Finale 21-22 Giugno InPresenza Roma/Milano



Cos'è il 'WORKSHOP PROVE ESAME'? E' una simulazione dell'esame vero e proprio, (attraverso un Link una Registrazione semplice da seguire) Con Caso Pratico-Lezioni /Prova Test con Risposte Multiple con discussione e riposte/ chiarimenti (molto utile!)

Cos'è il CHECK? È un 'check' finale di tutti gli esercizi che hai studiato al corso durante il quale il Mentor che lo svolge valuta la tua abilità ad eseguirli correttamente così da consigliarti al meglio, per il superamento dell'esame, aiutandoti a migliorarti e prepararti.

Programma del Workshop 'Prova Esame' Sabato 21 Giugno 2025

Il Link sarà mandato alle ore 08.00 e avrete fino alle ore 13.00 per concludere tutto

Costo del workshop Prova Esame

Speciale entro il 7 Giugno solo €75+iva

Fino al 18 Giugno €95.00+iva.

Programma del 'CHECK FINALE' a Roma/o Milano il 21-22 Giugno

dalle ore 14.30 fino alle ore 20.00.

Se vuoi partecipare al Check Finale specificalo sulle Note del Form iscrizione della Prova Esame

Costo del Check List: Prenotando (Inserendolo sulle note nel Format Iscrizione on line) entro il 7 giorni prima del CHECK a partire da €15+iva (€18) all'ora (con 4 e più allievi per ora-gruppo) fino €55+iva(€67.10) all'ora (personal training-individuale) se hai dubbi chiama in ufficio. Dopo di questa data il costo aumenterà di € 5+iva ogni ora per ogni ora prenotata. Vi consigliamo di prenotare in tempo sia per risparmiare sia per consentire di organizzarci. Il Check Finale si salda direttamente in sede il 21-22 Giugno direttamente al Mentor in contanti o Assegno.
NON effettuare nessun versamento di prenotazione per il CHECK.

COME ISCRIVERSI AL WORKSHOP 'PROVA ESAME' POLESTAR PILATES

1. Riempire il format on line e senza indugio, inviarlo insieme al bonifico di prenotazione.
(www.polestarpilates.it sotto EVENTI) O in sede nei centri Polestar a Milano, Livorno o Roma.
2. L'ufficio della scuola vi confermerà tramite e-mail la ricezione dell'iscrizione e del pagamento ricevuto.

MODALITA' DI PAGAMENTO PER IL WORKSHOP PROVE ESAME

E' necessario versare da € 91.50 (€75,00+22%Iva) per la prenotazione del workshop o incontro scelto. Farà fede la data del versamento di prenotazione per stabilire la tariffa da applicare (o €75 o €95 +iva), è necessario inviare tempestivamente il Format d'iscrizione on line e il pagamento via email entro i termini.

Cancellazioni e rimborso : La quota di prenotazione alla 'Prova Esame', una volta effettuate, NON può essere disdetta, trasferita ad un'altra persona, rimborsata. Si riserva la facoltà di respingere iscrizioni avvenute in esubero rispetto ai posti disponibili con rimborso, o trasferimento ad altro corso, della quota versata. I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta €20+iva per spese amministrative. Seraficum Srl, concessionario Polestar, hanno la facoltà di cancellare la Prova Esame con rimborso totale, inoltre si riservano il diritto di cambiare luogo, date, programma qualora necessario. I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare alla Prova Esame, non sono a carico né di Polestar né di Serafino Ambrosio né di Seraficum srl. Si consiglia vivamente di prenotare viaggio e alloggio con modalità Rimborsabile/Trasferibile