



## **Esami Nazionali Polestar 15-16 Dicembre RM 2018** **Workshop 'Prova Esame' e Check Finale sabato 27 Ottobre Roma**

Cari Studiosi Pilates/Polestar

L'esame di Polestar per Studio, Mat e Reformer, si terrà a Roma nella sede centrale (Il Metodo ASD Via Muzio Clementi 68A), il 15-16 Dicembre 2018. Il 'Workshop della Prova Esame' con il CHECK Finale 'sarà tenuto in 'gruppo' il sabato 27 Ottobre (a Via Muzio Clementi 68A). Il Check Finale della Scuola Polestar, può essere tenuto SOLO da Mentors Polestar! Per chi non potesse venire il 27 Ottobre a Roma lo potrà fare con un Mentor nella propria zona, in modo Individuale o Semi-Individuale (2 persone max) ma PRIMA di effettuare il CHECK è consigliabile chiedere i NOMINATIVI DEI MENTORS ATTUALI direttamente all'ufficio della scuola Polestar (06.824790)

A fini organizzativi, occorrono le CEDOLE D'ISCRIZIONE con l'anticipo di prenotazione **PER L'ESAME di €183.00** (150+iva 22%) mediante bonifico bancario, *se si desidera* frequentare *anche* il **WORKSHOP** per la **PROVA ESAME di €61.00** (50 +iva 22%), (entrambi €183+€61=244,00€) di tutti coloro che intendono sostenerlo (posti limitati). Inviare entrambe le cedole, iscrizione e pagamento, via e-mail. Inoltre vi ricordo che, per poter sostenere l'esame, e' necessario aver compiuto il tirocinio ed avere tutti i documenti richiesti in regola.

Leggete attentamente le informazioni qui di sotto riportate, e in caso di necessità, contattateci dal Lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.00 al numero: 06 82 47 90 / 393 8001881 o per email. [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)

**RISPONDETE E/O ISCRIVETEVI IL PRIMA POSSIBILE**  
*al fine di non rimanere delusi e senza posto!! grazie e a presto*

### **INFORMAZIONI GENERALI PER PARTECIPARE ALL'ESAME NAZIONALE DI POLESTAR** **il 15-16 Dicembre a Roma:**

**Registrazione Esame:** Sabato 15 Dicembre alle ore 8.00 ( ci sarà possibilità di fare tirocini / check ecc tutto il giorno di Venerdì a Via Muzio Clementi 68A. per prenotare chiama l'ufficio Polestar)

**Test Scritto:** Sabato 15 Dicembre alle ore 10,00 (risultati alle ore 13.30 circa)

**Test Pratico:** Sabato 15 Dicembre alle ore 14.30 -20-30 fino e la domenica 16 Dicembre dalle ore 10.00 alle ore 18.00

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

**Hotels B&B :** Consigliamo [www.trivago.it](http://www.trivago.it) e digitare ' Piazza Cavour Roma' per offerte ( da 40€ a notte)

Per le prove pratiche e orali, verranno prima esaminati coloro che provengono da fuori Roma. Cercheremo di soddisfare tutti secondo possibilità. Se occorrono informazioni riguardo tempistiche per l'acquisto biglietto treno/aereo ecc. chiamare gentilmente in ufficio **SOLO DOPO il 3 DICEMBRE !**

**L'ultimo giorno** utile per l'iscrizione all'ESAME NAZIONALE, è **Lunedì 19 NOVEMBRE** 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. **Posti limitati**, effettuare l'iscrizione **solo se** si possiedono tutti i requisiti e si ha completato il tirocinio in ogni parte. **Le iscrizioni una volta effettuate non possono essere disdette, rimborsate, trasferite ad un'altra persona o cancellate.** Prima d'inviare la cedola d'iscrizione e fare il bonifico, chiamare l'ufficio, Lun. Merc. Ven. dalle 9.30 alle 13.30 al N.06 82 47 90, per avere conferma della disponibilità dei posti.

**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 €155.00 più di una parte €205.00

Reformer una parte €155.00 più di una parte €205.00 Studio una parte €155.00 più di una parte €255.00

**Per poter sostenere l'esame occorre avere**

1. CV dimostrante un'abilitazione o certificazione nell'ambito del fitness o di un'attività motoria, *solo in caso non sia già stato consegnato al livello PF. Attestato frequenza Corso d'Anatomia in fotocopia!*
2. LOG BOOK Fogli firmati dal docente delle frequenze a tutti i livelli del tuo corso di formazione (es. PF, S1, S2, S3, S4, S5, S6). Fogli firmati con le Ore di Tirocinio richiesto, in ordine e non fogli sciolti. Su ogni foglio deve apparire la propria firma. Se sono trascorsi più di 18 mesi dall'inizio del PF del tuo corso, le ore di tirocinio obbligatorio necessario cambiano, 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. Aver saldato il corso in ogni sua parte.
4. Abbigliamento comodo ed aderente per effettuare la dimostrazione pratica degli esercizi.

### **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, 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.**

### **L'Esame Pilates - Polestar Allegro-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 - (esecuzione e dimostrazione degli esercizi e principi 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 Febbraio/Marzo 2018, giorni da stabilire.

### **COME ISCRIVERSI ALL' ESAME DI POLESTAR PILATES -**

1. Chiamare l'ufficio preventivamente per risolvere ogni dubbio circa le proprie abilità e qualifiche per poter essere ammesso/a all'esame
2. Chiamare l'ufficio per disponibilità dei posti.
3. In caso affermativo di disponibilità, stampare e compilare la cedola in pdf e senza indugio, inviarla insieme al bonifico di prenotazione.
4. Mandare entro 24 ore la cedola più la ricevuta di pagamento **(INSIEME) SOLO** via email [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)
5. L'ufficio della scuola vi confermerà tramite e-mail la ricezione dell'iscrizione.

### **MODALITA' DI PAGAMENTO PER L'ESAME NAZIONALE**

A fini organizzativi, occorrono le CEDOLE D'ISCRIZIONE con l'anticipo di prenotazione **PER L'ESAME di €183** (150+iva 22%) mediante bonifico bancario. *Se si desidera* frequentare anche il workshop di 'Prova Esame' vedi sotto! L'iscrizione all'Esame, una volta effettuata, NON e' possibile disdire/ trasferire ad un'altra persona/ essere 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 €18.15 per spese amministrative. Il Metodo di Serafino Ambrosio (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 ne' di Polestar ne' di "Il Metodo ASD" ne' di Seraficum srl .

# **WORKSHOP DI PROVA ESAME Sabato 27 Ottobre RM** **E CHECK LIST FINALE Sabato 27 Ottobre RM**

**Cos'è il 'WORKSHOP PROVE ESAME'?** E' una simulazione dell'esame vero e proprio, insegnamento/caso pratico/prova risposte multiple ed in più un ripasso generale del corso completato. Per iscriversi occorre inviare una cedola d'iscrizione, diversa da quella inviata per l'esame, indicando che s'intende frequentare la prova esame.

**Cos'è il CHECK LIST?** 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.

**Luogo: Il Metodo ASD Via Muzio Clementi 68A -Roma**

**Programma del 'Workshop Prova Esame' Sabato 27 Ottobre**

Ore 09.00 inizio-Registrazione

09.30 Prova Scritta (Risposte multiple) sia Mat -Reformer-Studio e correzioni

11.30 - 12.30 Lezione di Matwork Avanzato per allenamento

12.30- 13.30 Pausa Pranzo

13.30- 15.00 ripasso generale , domande e fine. (vale anche come 3 ore di tirocinio!)

**Costo del workshop Prova Esame *Special* entro il 12 Ottobre solo € 95.00+iva**

Fino al 25 Ottobre *se vi è disponibilità di posti* € 125.00+iva.

**Programma del 'CHECK FINALE' a Roma il 27 Ottobre dalle ore 15.00 fino alle ore 22 ore.**

**Costo del Check List? Prenotando (via cedola via email) entro il 12 Ottobre da solo €15,00+iva all'ora (con 4 e più allievi per ora-gruppo ) fino €55,00+iva all'ora (personal training-individuale ) se hai dubbi chiama in ufficio. Dopo di questa data (12 Ottobre) il costo aumenterà di € 5 ogni ora per ogni ora prenotato. Vi consigliamo di prenotare in tempo sia per risparmiare sia per consentirci di organizzarci. Questo si paga direttamente in sede il 27 Ottobre dopo il workshop della Prove Esame direttamente al Mentor in contanti o Assegno.**

## **COME ISCRIVERSI AL WORKSHOP 'PROVA ESAME' POLESTAR PILATES**

1. Chiamare l'ufficio per sapere se vi sono posti disponibili LUN al VEN dalle 9.30 alle 13.30 TEL 06 82 47 90 / 393 800 1881

2. In caso affermativo di disponibilità dei posti, stampare e compilare la cedola in pdf e immediatamente fare il bonifico di € 61.00

3. Inviare entro 24 ore sia la cedola e sia la ricevuta di pagamento di € 61.00 via email: [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)

4. L'ufficio della scuola confermerà tramite e-mail la ricezione della tua iscrizione.

## **MODALITA' DI PAGAMENTO PER IL WORKSHOP PROVE ESAME**

E' necessario versare € 61(€50,00+22%Iva) per la prenotazione del workshop o incontro scelto; il saldo in loco. Farà fede la data del versamento di prenotazione per stabilire la tariffa da applicare, e' necessario inviare tempestivamente la cedola d'iscrizione e il pagamento entro i termini via email.

**Cancellazioni e rimborso :** La quota di prenotazione effettuata nei termini, non e' in alcun caso rimborsabile sarà possibile trasferirla ad un altro corso del Metodo, con un costo aggiuntivo di € 45, 00+iva per spese amministrative, dandone comunicazione 15 giorni prima della data d'inizio del workshop disdetto; TRASCORSO TALE TERMINE NON SARA' PREVISTO ALCUN TIPO DI RIMBORSO O TRASFERIMENTO SU ALTRO CORSO O WORKSHOP. I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta €12,20 per spese amministrative. Il Metodo di Serafino Ambrosio (Seraficum Srl), concessionario Polestar, hanno la facoltà di cancellare convegni/workshops 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 ai corsi\workshops, non sono a carico ne' di Polestar ne' di "Il Metodo" di Serafino Ambrosio ne' di Seraficum srl.

\* N.B: i prezzi s'intendono iva esclusa.

# Cedola d'Iscrizione

## Workshop Prove Esame e 'Check Finale di Gruppo'

'Workshop Prova Esame' sabato 27 Ottobre a Roma con docenti Polestar  
Il Metodo ASD Via Muzio Clementi 68A

*Grazie per compilare la cedola in ogni parte  
Vedi il Regolamento sopra per regole per la registrazione !*

Cognome Nome o Ragione Sociale.....

Codice fiscale.....Partita Iva.....

Residente a .....Prov..... CAP.....

Via..... n. ....

Tel ...../..... cell...../.....

email.....

CHIEDE DI ISCRIVERSI AL: .....

CHE SI TERRA' A .....(citta') , il .....

VERSANDO LA SOMMA DI EURO .....il .....tramite:

BONIFICO BANCARIO:  IBAN: IT34Z0200805209000010487248 **Banca:**Unicredit Banca di Roma **Filiale** Via  
Statuto **Intestato** a: SERAFICUM S.r.l.

**CONTANTI**

ho letto e compreso il regolamento d'adesione

DATA E LUOGO.....

FIRMA.....

Ritagliare e spedire via email ' [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)' unitamente a copia della ricevuta del versamento effettuato a :

Info;Lun.Mer.Ven dalle 9.30 alle13.30 tel 06/ 824790

N.B. La compilazione del presente modulo implica l'autorizzazione all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.

**Se sei interessata/o a fare il CHECK FINALE a Roma il 27 Ottobre dopo il Workshop della  
Prove Esame ,scrivi qui sotto il tuo nome e cognome il check che desideri fare  
( es: Mario Rossi Check Finale Mat il 27 Ottobre dalle ore 15 alle 20 grazie :firma)**



**Cedola d'Iscrizione**  
**ESAME NAZIONALE POLESTAR**  
**15-16 Dicembre Il Metodo ASD via Muzio Clementi 68A Roma**  
*Grazie per compilare la cedola in ogni parte*  
*Vedi il Regolamento sopra per regole per la registrazione !*

Cognome Nome o Ragione Sociale.....

Codice fiscale.....Partita Iva.....

Residente a .....Prov..... CAP.....

Via..... n. ....

Tel ...../..... Fax...../.....

Cell.....email.....

CHIEDE DI ISCRIVERSI ALL'ESAME Di : .....

CHE SI TERRA' A .....(citta') , il .....

VERSANDO LA SOMMA DI EURO .....il .....tramite:

BONIFICO BANCARIO:  **IBAN: IBAN: IT34Z0200805209000010487248 Banca:Unicredit Banca di Roma**  
**Filiale Via Statuto Intestato a: SERAFICUM S.r.l.**

**CONTANTI**

ho letto e compreso il regolamento d'adesione

DATA E LUOGO.....

FIRMA.....

Ritagliare e spedire via email '[info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)' ,unitamente a copia della ricevuta del versamento effettuato a :  
Info;Lun.Mer.Ven dalle 9.30 alle13.30 tel 06/ 824790 -393 800 1881

N.B. La compilazione del presente modulo implica l'autorizzazione all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.