


POLESTAR PILATES®
CALENDARIO SCUOLA DI FORMAZIONE
CORSO STUDIO COMPREHENSIVE PILATES
LE OFFERTE DI FORMAZIONE

Benvenuti al Mondo Internazionale di Polestar Pilates.

**La nostra Scuola offre, Corsi di Formazione nel Metodo Pilates, anche in Italia fin dal 1998,
e dal 2020 anche ONLINE.**

**La Scuola Polestar Pilates Internazionale, offre TRE diverse possibilità di Formazione per diventare
un Leader nel Pilates, tra:**

1) **Percorso Professionista Polestar Pilates:** Per diventare insegnante internazionale professionista Pilates, riconosciuto dal CONI a livello italiano, riconosciuto anche da APPI in Italia e PMA a livello internazionale. Il percorso, per professionisti di Studio Comprehensive Polestar, tratta tutti gli esercizi nella tecnica Studio Pilates: Cadillac, Reformer, Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector e Matwork, inoltre sono previsti tirocini al fine di preparare gli allievi alla loro vita professionale, all'esame di abilitazione Polestar Pilates-Studio Comprehensive, riconosciuto a livello internazionale con opportunità di lavoro anche all'estero.

2) **Percorso Tecnico Dilettante CONI:** Per diventare insegnante dilettantistico, nell'ambito Studio con i grandi attrezzi (Cadillac, Reformer, Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector e Matwork), riconosciuto solo in Italia dal CONI, con la Scuola Polestar. Otterrai, sostenendo un esame con ASI/Vitattiva (ente di promozione sportiva del CONI) la qualifica di insegnante per Attività sportive di Ginnastica Finalizzata alla Salute e Benessere - Pilates (Tecnico di 1° e 2° Livello). Beneficerai della professionalità dei docenti Polestar ed inoltre otterrai i manuali e l'attestato di partecipazione Polestar inerenti al percorso scelto.

3) **Percorso Libero:** Partecipare al Corso Studio Polestar a Livelli (Cadillac, Reformer, Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector e Matwork) scelto per 'imparare e capire' gli esercizi Polestar Pilates per uso personale, con l'attestato di partecipazione senza nessun certificato di riconoscimento.

I docenti della Scuola Internazionale Polestar Pilates di Miami U.S.A., sono certificati dal PMA (Pilates Method Alliance). Il Programma Formativo della Scuola di Miami, è approvato dal PMA, ed è così adottato in tutti i paesi del mondo nelle diverse sedi Polestar. I nostri docenti inoltre provengono da varie discipline come osteopatia, fisioterapia, danza, scienze motorie ed altre discipline Mind Body. Collaboriamo con APPI Associazione Italiana Professionisti Pilates dal 2018, e collaboriamo anche con il CONI tramite l'ente di promozione sportiva ASI-VITATTIVA .

Inoltre la nostra Scuola di Formazione è stata la PRIMA Scuola Internazionale AUTORIZZATA in Italia ed il Presidente Serafino Ambrosio è stato il PRIMO in Italia ad essere stato certificato dal PMA. Con oltre 21 anni di esperienza, Polestar Pilates Italia, ha già formato migliaia di allievi fin dal 1999.

Cosa aspetti ? Noi come Scuola Internazionale abbiamo il GIUSTO Corso di Formazione per le tue esigenze. Fai la Scelta giusta con Polestar !

CALENDARIO SCUOLA DI FORMAZIONE
CORSO STUDIO COMPREHENSIVE
 DATE OTTOBRE 2021

Qui troverai le prossime date del tuo corso Pilates con i costi, regolamento e modalità d'iscrizione.
 Qualsiasi dubbio non esitare a chiamare l'ufficio della scuola Polestar allo 06.82 47 90 - 393 800 1881

La data Corso PF:

CORSO PF - Principi del Movimento di Polestar Pilates Roma e ONLINE
<i>17-18 Luglio o 02-03 Ottobre</i>

Non riesci ad essere presenti in queste date? Il prossimo corso Polestar inizierà a fine Febbraio 2022

Le date Studio; Fase 1 e Fase 2

CORSO STUDIO	Brevetto Polestar Studio 'FASE 1'			
	Studio Livello 1	Studio Livello 2	Studio Livello 3	Tirocinio Studio
Roma e ONLINE	<i>30-31 Ottobre</i>	<i>27-28 Novembre</i>	<i>18-19 Dicembre</i>	<i>12-13 Febbraio 2022</i>
CORSO STUDIO	Brevetto Polestar Studio 'FASE 2'			
	Studio Livello 4	Studio Livello 5	Studio Livello 6	Tirocinio Studio
Roma e ONLINE	<i>Febbraio 2022</i>	<i>Marzo 2022</i>	<i>Aprile 2022</i>	<i>Maggio 2022</i>

Non riesci ad essere presenti in queste date? Il prossimo corso Polestar inizierà a fine Febbraio 2022

Specializzazioni

Corso Matwork Livello 3*	Corso Anatomia e Biomeccanica*	Esame Polestar Pilates*
<i>6-7 Giug.</i>	<i>3-4 Luglio 2021</i>	<i>Giugno 2022 o Dicembre 2022</i>

Sei già Certificato con un'altra scuola Pilates?

Ora puoi imparare il metodo Polestar® Pilates in minor tempo! Chiedici informazioni sul 'POLESTAR BRIDGE PROGRAM'!

Masterclass e Workshop Mind Body e Convegni Pilates e Posturale.

Inoltre, durante l'anno, si tengono Workshops e Masterclass aperti anche agli allievi provenienti da altre scuole Pilates, ed ad insegnanti di altre discipline di movimento.


POLESTAR PILATES®
STUDIO POLESTAR - COSTI
CORSI PROFESSIONALI O LIBERI
 OTTOBRE 2021

COSTI CORSO PF; PRINCIPI POLESTAR PILATES

Comprende - 16 ore di Corso PF con docente autorizzato, manuale Polestar Pilates di PF. Attestato di partecipazione.

OFFERTA EARLYBIRD DA SOLO €425,00*+iva PREZZO COMPLETO DA SOLO €495+IVA

Offerta scontata Early Bird da prenotare minimo 15 gg prima la data d'inizio del corso.

Per la prenotazione minimo 15gg del Corso PF (prima rata)	7 giorni prima o al 1° incontro (seconda rata)
€200 +iva (€244,00)	€225 +iva (€274,50)

FORMULA PROFESSIONALE

PAGAMENTO OFFERTA SCONTATA BREVETTO STUDIO FASE 1

Offerta scontata 'Brevetto Studio Fase 1' prevede la frequenza del corso Polestar nelle date stabilite sul calendario, terminando il Corso nella stessa sessione.

Comprende - Corso Studio Livello 1-2 e 3 con manuale a colori. Attestato di Partecipazione Polestar, 16 ore d'insegnamento con docente autorizzato, (48 ore di corso ogni fase) e 15 ore di Tirocinio nelle date / luogo specificati dalla scuola.

Prezzo Scontato **DA SOLO €1700.00+iva** anziché di €2085,00 +iva

Offerta scontata da prenotare minimo entro 15 gg dalla data d'inizio del Corso.

Nota Bene: il Prezzo Scontato di Brevetto per la Fase 2 è UGUALE alla Fase 1 con le stesse regole.

Ecco le rate :

Per la prenotazione minimo 15gg del Corso Brevetto (prima rata)	7 giorni prima o al 1° incontro (seconda rata)	7 giorni prima o al 2° incontro (treza rata)	7 giorni prima o al 3° incontro (quinta rata)
€200 +iva (€244,00)	€525 +iva (€640,50)	€525 +iva (€640,50)	€450 +iva (€549,00)

FORMULA LIBERO

PAGAMENTO CORSO STUDIO A LIVELLI

Offerta scontata 'Libero' prevede la frequenza del corso Polestar senza vincoli.

Comprende - Il Corso Polestar Studio scelto con manuale a colori, Attestato di Partecipazione Polestar, 16 ore d'insegnamento con docente autorizzato nelle date / luogo specificati dalla scuola.

Corso Studio Polestar **da solo €525,00+Iva a Livello/Corso** anziché di €595,00 +iva

Ogni singolo Tirocinio da 15 ore costo **da solo €255,00+Iva**

Offerta scontata da prenotare minimo entro 15 gg dalla data d'inizio del Corso.

Per la prenotazione minimo 15gg del Corso Scelto (prima rata)	7 giorni prima o all' incontro scelto. (seconda rata)
€200 +iva (€244,00)	€325 +iva (€396,50)

NOTA BENE :

Per accedere all'esame finale di POLESTAR PILATES STUDIO al Livello Professionale è necessario partecipare a Tutti i livelli del corso : 'Corso Polestar di PF-Principi Polestar' , 'Corsi Studio Livelli 1-2-3-4-5-6' (Fase 1+ Fase 2), al Tirocinio richiesto ed essere in possesso di un Attestato di Partecipazione ad un corso di Anatomia e Biomeccanica .

COSTI SCUOLA DI FORMAZIONE POLESTAR STUDIO CON SOLO ATTESTATO CONI - ASI

COSTI CORSO PF; PRINCIPI POLESTAR PILATES

Comprende - 16 ore di Corso PF con docente autorizzato, manuale Polestar Pilates di PF, Attestato di partecipazione.

OFFERTA EARLYBIRD DA SOLO €425,00*+iva

PREZZO COMPLETO DA SOLO €495+IVA

Offerta scontata Early Bird da prenotare minimo 15 gg prima la data d'inizio del corso.

Per la prenotazione minimo 15gg del CorsoPF (prima rata)	7 giorni prima o al 1° incontro (seconda rata)
€200 +iva (€244,00)	€225 +iva (€274,50)

COSTI CORSO STUDIO DILETTANTISTICO CONI

Per accedere soltanto all'Esame CONI-ASI

Comprende - Corso Corso Studio Livello 1, 2 e 3 con Manuale a colori , Attestato di Partecipazione Polestar. 16 ore d'insegnamento con docente autorizzato ad ogni Corso (48 ore totale)

Prezzo Scontato **DA SOLO €1525,00+iva*** anziché di €1785,00 +iva

In comode rate (vedi sotto schema rateizzazione)*

Per la prenotazione minimo 15gg del Corso Coni (prima rata)	7 giorni prima Online o al 1° incontro in Presenza (seconda rata)	7 giorni prima o al 2° incontro (treza rata)	7 giorni prima o al 3° incontro (quinta rata)
€200 +iva (€244,00)	€525 +iva (€640.50)	€525 +iva (€640.50)	€275+iva (€335.50)

NOTA BENE:

Per accedere all'esame finale di CONI-VITATTIVA è necessario partecipare al 'Corso Polestar di PF-Principi Polestar' e 'Studio Polestar Livelli 1- 2 e 3' , di essere associati all' ASI/Vitattiva, è compresa una assicurazione con RCT.

Il costo dell'esame è DA SOLO €120.00, comprende il Manuale CONI da studiare. Il certificato che attesta la qualifica Tecnica verrà rilasciata direttamente da ASI-CONI.

Posso pagare il Corso Studio a rate?

Certo! Pagherai prima il Corso PF vedi le diverse offerte e formule di pagamento a pag. 3 e 4.

In che cosa consiste l'Esame di Polestar International?

Terminato il percorso Formativo Polestar, comprensivo delle ore di corso e del Tirocinio richiesto, l'allievo dovrà iscriversi all'Esame di Abilitazione. L'Esame consiste in un *Test a Risposta Multipla*, (50 domande), *una Prova Pratica* di abilità nell'insegnamento e nell'esecuzione degli esercizi del repertorio, e un 'caso pratico'

Cosa é compreso nel Corso Polestar ?

La tariffa include 16 ore di corso per ogni livello con docente autorizzato il manuale didattico, istruzioni per il corso con il manuale dello studente, l'attestato di partecipazione, le ore di Tirocinio incluse per il percorso scelto.

Il Corso di Anatomia e Biomeccanica è Obbligatorio?

Per essere ammessi all'esame finale di Polestar Pilates, superato il quale, abiliterà all'insegnamento, è necessario aver frequentato un corso di anatomia/ biomeccanica o un corso di studi che prevede un esame di anatomia (documentabile). Oppure essere in possesso di: Laurea in Scienze Motorie, Diploma di Massoterapista, Laurea in Danza, Certificato di istruttore di fitness e/o delle federazioni sportive o di arti del movimento della durata di almeno 3 mesi (es Yoga, Tai Chi, Ginnastica, ecc).

Ci sono altre spese aggiuntive?

Per essere ammessi *all'esame internazionale* d'abilitazione all'insegnamento, é necessario frequentare il Tirocinio, come richiesto da PMA ed APPI, le ore richieste variano a secondo del percorso scelto. Se non hai nessuna intenzione di sostenere l'esame Finale di Polestar International, non ci saranno spese aggiuntive.

Le ore di Tirocinio si dividono in ore di 'Precurriculum' ed ore effettive di 'Tirocinio Teaching e Observation' da svolgersi con l'assistenza di un Mentor Polestar.

Tali ore si effettuano durante e dopo il corso come verrà richiesto dal docente che tiene il corso.

Questo tirocinio sarà utile all'allievo per prepararsi all'esame d'abilitazione e alla vita professionale.

Il Corso Polestar si può fare ONLINE? Se SI, come?

Il corso Polestar é strutturato affinché una buona parte sia assolutamente possibile svolgerla online con il supporto di un docente e con il valido aiuto di video multimediali a completa disposizione degli allievi.

E' ovviamente prevista la parte "LIVE" per approfondire e correggere le esecuzioni fisiche con l'integrazione di suggerimenti tattili e verbali essenziali per complementare la tecnica di insegnamento.

Le piattaforme da noi più utilizzate, saranno: Zoom, Go To Meetings, Stream Yard.

Cos'è il Corso Matwork Livello 3 con Piccoli Attrezzi ?

Al Corso Matwork 3 verranno insegnati gli esercizi Pilates con i piccoli attrezzi come: Dischi Rotanti, Piattaforma d'Equilibrio, Molle Fitball, Magic Circle, Ped-A -Pull, Wedges, Pessetti /Elastici , BOSU , OOV e Foam Roller . Molto consigliato per insegnanti Pilates che vogliono fare lezioni Private a domicilio ed incrementare il proprio guadagno o lavorare con la post-riabilitazione.

Posso integrare al Corso CONI il Percorso Professionale Polestar?

Certamente si. Per farlo bisogna integrare tutte le ore di Tirocinio richieste dalla Scuola Internazionale di Polestar, ed i livelli rimanenti nel percorso scelto.

Contattaci e sapremo consigliarti la migliore soluzione per te.

Come faccio ad iscrivermi al Corso Polestar?

In sede nelle nostri sede Nazionali a Roma, Milano, e Livorno o via internet riempiendo il Format online
www.polestarpilates.it <https://polestarpilates.it/shop/corso-pf-pilatesromamilano/> info@ilmetodo.it

Infoline Polestar : 06.824790 / 393 800 1881 (WhatsApp)

REGOLAMENTO D'ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE AI CORSI

Prima di effettuare qualsiasi versamento, accertarsi sulla disponibilità dei posti.

Per prenotare il Corso PF- Principi Polestar: Dal nostro sito <https://polestarpilates.it/shop/corso-pf-pilatesromamilano/> Scegliere l'opzione dal Menu a tendina sul Format online di 'Corso PF Polestar Pilates', o compilare la cedola in Sede nei centri Polestar a Roma /Milano o Livorno è necessario versare €244,00 (€200,00+22%Iva) almeno 15 giorni prima dalla data d'inizio del corso, per usufruire dello sconto Earlybird. Il saldo € 274.50 (225,00+iva) potrà essere effettuato o tramite bonifico almeno 7gg prima l'inizio del corso per chi lo segue ONLINE o direttamente in sede il primo giorno di corso per chi lo seguirà IN PRESENZA. (Vedi pag.3 per i Costi).

Per prenotare il 'Brevetto Studio Polestar: Dal nostro sito <https://polestarpilates.it/shop/corso-studio-pilatesromamilano/> Scegliere l'opzione dal Menu a tendina sul Format online di 'Corso Studio- Formula Brevetto', o compilare la cedola in Sede nei centri Polestar a Roma /Milano o Livorno. E' necessario versare €244,00 (€200,00+22%Iva) almeno 15 giorni prima dalla data d'inizio del Brevetto per usufruire dello sconto, le altre rate (vedi pag. 3 per i costi) potranno essere saldate o tramite bonifico almeno 7gg prima del corso per chi lo segue ONLINE o direttamente in sede il primo giorno di corso per chi lo seguirà IN PRESENZA.

Per prenotare il Corsi Formula 'Libero' al Livello: Dal nostro sito <https://polestarpilates.it/shop/corso-studio-pilatesromamilano/> scegliere l'opzione dal Menu a tendina sul Format online di 'Corso Studio -Formula a Livelli 'o compilare la cedola in Sede nei centri Polestar a Roma /Milano o Livorno. E' necessario versare €244,00 (€200,00+22%Iva) almeno 15 giorni prima dalla data d'inizio del corso scelto per usufruire dello sconto, il saldo del Corso scelto dovrà essere effettuato o tramite bonifico almeno 7gg prima del corso per chi lo segue ONLINE, (da € 396.15 (€325+iva)) o direttamente in sede il giorno del corso per chi lo seguirà IN PRESENZA.

Per Prenotare Il Corso Polestar CONI/ASI: Dal nostro sito <https://polestarpilates.it/shop/corso-studio-pilatesromamilano/> scegliere l'opzione dal Menu a tendina sul Format online di 'Corso Studio -Formula a Livelli 'o compilare la cedola in Sede nei centri Polestar a Roma /Milano o Livorno, si procederà nella stesse modalità previste per le prenotazioni al Corso PF-Principi Polestar e a Livelli Polestar di cui sopra. Le tariffe e costi sono riportate nelle pagine precedenti (vedi pag. 4). Specificare nelle Note sull'acquisto del Format online d'iscrizione l'opzione 'Coni/Vitattiva'.

Corsi Online e Spedizione del manuale Polestar : Il costo della spedizione dei manuali del corso è inclusa nel prezzo e dovrà avvenire secondo le modalità e tempi stabiliti dalla scuola (min. 10gg prima del Corso Scelto) . Spedizioni speciali o oltre i termini saranno invece a carico degli allievi.

Scadenza per la prenotazione: Per il Corso di PF-Principi Polestar, Brevetti Polestar con pagamento a rate e i Corsi Polestar 'Libero a Livelli' le tariffe sopra espone si riferiscono a pagamenti pervenuti nei termini indicati: Anticipo 15 gg prima la data del corso e saldo 7 gg prima la data del corso o direttamente in sede IN Presenza al Corso. Per usufruire delle sconto 'Earlybird' dei Corsi Polestar , la prenotazione deve sempre pervenire entro 15gg della data di inizio del Corso. Alle prenotazioni pervenute dopo tale scadenza verrà applicato il prezzo effettivo del Corso/ Brevetto Polestar.

Tutte le rate della 'Formula Pagamento Brevetto' devono essere saldate secondo modalità e date stabilite seguendo il calendario del corso scelto. In caso di non ottemperanza del pagamento sulle date stabilite, si perderà il diritto allo sconto, il costo aumenterà ulteriori €54 (€45,00+iva) sul prezzo espresso sulla tabella costi (vedi pag. 3 e 4). Se l'iscrizione, salvo disponibilità di posti, avviene lo stesso giorno del corso il costo aumenterà ancora di €54 (€45,00+iva).

Scadenze e Prenotazioni in ritardo per il Corso con ASI/CONI seguono le stesse modalità di cui sopra per Corso PF- Principi Polestar e Corso Polestar a Livelli.

CANCELLAZIONE E RIMBORSO La quota di prenotazione versata, in caso di ritiro dal corso da parte dell'allievo non è in alcun caso rimborsabile. Sarà possibile trasferirla, dandone comunicazione 30 giorni prima della data d'inizio del corso disdetto, ad un altro corso o workshop offerto dalla scuola Polestar /Il Metodo, con un costo aggiuntivo di €54 (€45,00+iva); Tale trasferimento potrà essere effettuato entro 1 anno dal versamento effettuato. Trascorso tale termine non sarà previsto alcun tipo di rimborso o trasferimento su altro Corso.

I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti, in caso di assenza di posti disponibili, verranno rimborsati con una trattenuta di €24.40(€20,00 +iva) per spese amministrative.

Sedi, date e docenti dei Corsi potrebbero subire variazioni, Polestar e Il Metodo faranno ovviamente il possibile affinché ciò non accada mantenendo calendario e programma invariato. Se ciò dovesse accadere, gli allievi verranno contattati via email o telefono, pertanto tutti gli allievi sono pregati di comunicare tempestivamente eventuali cambiamenti di numero telefonico o indirizzo di Posta Elettronica. N.B: i prezzi s'intendono tasse escluse.

Serafino Ambrosio, concessionario Polestar-Pilates, e Seraficum srl, qualora necessario, in caso di gravi motivi organizzativi o per mancanza del numero minimo d'iscritti hanno la facoltà di cancellare il corso con rimborso totale, inoltre si riservano il diritto, di cambiare luogo, date, programma, qualora si renda necessario.

I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare ai corsi, 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, qualora, per forza maggiore, si verificasse il caso di cancellazione o trasferimento di data del corso.