



*Polestar Pilates Italia*  
**Esami Nazionali Polestar 16-17 Dicembre RM 2017**  
**Workshop 'Prova Esame' domenica 5 Novembre Roma**

Cari Studiosi Pilates/Polestar

L'esame di Polestar per Studio, Mat e Reformer, si terrà a Roma nella sede centrale (Viale delle Milizie 40), il 16-17 Dicembre 2017. Il 'Workshop della Prova Esame' con il CHECK Finale sarà tenuto in 'gruppo' la domenica 5 Novembre 2017 a Roma, e solo il 'Check Finale' il 5 Novembre anche a Milano. Il Check Finale della Scuola Polestar, può essere tenuto SOLO da Mentors Polestar! Per chi non potesse venire il 5 Novembre a Roma o a Milano, 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, è 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 16-17 Dicembre a Roma:**

Registrazione Esame: Sabato 16 Dicembre alle ore 8.00

Test Scritto: Sabato 16 Dicembre alle ore 10,30 (risultati alle ore 13.30 circa)

Test Pratico: Sabato 16 Dicembre alle ore 14.30 -20-30 fino e la domenica 17 Dicembre dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Luogo: Roma - Fitness 2000 Il Metodo: Viale delle Milizie 40. (M.Ottaviano) tel. 06 37 22 303

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 5 Novembre 2017!**

**L'ultimo giorno** utile per l'iscrizione all'ESAME NAZIONALE, è **domenica 5 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.

### **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 SOLO via email **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" di Serafino Ambrosio ne' di Seraficum srl .

# **WORKSHOP DI PROVA ESAME Domenica 5 Novembre RM**

## **E CHECK LIST FINALE Domenica 5 Novembre RM**

### **o MILANO solo CHECK FINALE il 5 Novembre**

**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** Roma Fitness 2000-Il Metodo Viale delle Milizie 40. (zona Ottaviano)

**Programma del 'Workshop Prova Esame' Domenica 5 Novembre**

Ore 09.00 inizio-Registrazione

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

11.30 - 12.30 Pausa

12.30- 13.30 Lezione di Matwork Avanzato per allenamento

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

**Costo del workshop Prova Esame *Special* entro il 27 Ottobre solo € 95.00+iva**

Fino al 3 Novembre *se vi è disponibilità di posti* € 125.00+iva.

**Programma del 'CHECK FINALE' a Roma il 5 novembre dalle ore 15.00 fino alle ore 22 ore.**

**Programma del 'CHECK FINALE' a Milano il 5 Novembre dalle ore 10.00-17.00 (sede da stabilire)**

**Costo del Check List? Prenotando (via cedola via email) entro il 27 Ottobre da solo €18,00+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 (27 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.**

### **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 (Seraficm 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.

# Cedola d'Iscrizione

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

'Workshop Prova Esame' domenica 5 Novembre 2017 a Roma con docenti Polestar  
RM 'Fitness 2000-II Metodo Viale delle Milizie 40

*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 o il CHECK a Milano nel giorno del 5 novembre. Scrivi qui sotto il tuo nome e cognome il check che desideri fare (Mat / Studio o Reformer). Grazie.**



# Cedola d'Iscrizione

## ESAME NAZIONALE POLESTAR

16-17 Dicembre 2017 RM 'Fitness 2000-Il Metodo Viale delle Milizie 40

*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

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.