

Fisicamente Formazione Srls.
Diretta dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali

Staff Fisicamente

Mat 1

Corso di formazione per Istruttori Pilates (2gg.14 ore)

MESERO (MI)
23 -24 giugno 2018

ultimi 2 posti in promozione!!!
[compila la richiesta di iscrizione on line!](#)

SEDE

Presso Phi personal training & pilates studio
via Piave 5 - 20010 Mesero (MI)

ORARI

Sabato 23 giugno: dalle ore 9 alle 9:30 check -in; corso 9:30 – 13:00 / 14:00 – 18:30
Domenica 24 giugno: corso 9 – 12:30 / 13:30 – 16:00

COSTO

Costo in promozione entro il 15 giugno (costo incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisicamente Formazione)

Pagamento in due quote:

€ 380,00 (€ 311,47 + iva)

Acconto € 80,00 entro la data di scadenza della promozione 15 giugno 2018;
saldo € 300,00 al check-in.
(anziché € 400,00 se saldi al check-in senza acconto)

OPPURE

Pagamento in quota unica:

€ 360,00 (€ 295,00 + iva)

bonifico entro il 15 giugno 2018

(anziché € 400,00 se saldi al check-in senza acconto)

Termine Promozione 15 giugno 2018

AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!

È consigliato portare un abbigliamento Pilates, pantaloni e magliette non troppo larghe e calzini antiscivolo. Portare con sé un telo da utilizzare come supporto. Durante la classe di Mat che si svolgerà la mattina di sabato e la mattina di domenica non è consentito prendere appunti. Si possono prendere appunti per il

resto del corso mentre si analizzano nel particolare gli esercizi. Portate un block per appunti ed una penna.

Durante il corso non è consentito l'uso dei cellulari. È vietato fare video o registrare audio.

Mat 1 (2 gg.14 ore)

Il lavoro di Mat è alla base del metodo Pilates ed è indispensabile per un allenamento del corpo davvero completo. Contiene tutti i principi che sono tipici del metodo e si integra facilmente sia all'interno del vostro attuale programma di esercizi di gruppo che all'interno del programma di allenamento personalizzato.

Il programma Mat di Fisicamente include l'intero repertorio di esercizi Pilates, insieme con modifiche e variazioni concepite espressamente per rendere il vostro programma un programma di successo.

Mat 1 comprende un'introduzione alla storia ed ai principi di Pilates, esercizi propedeutici, di livello iniziale e numerosi esercizi di livello intermedio con modifiche; comprende lezioni sulle progressioni degli esercizi all'interno di un programma di allenamento e sulla programmazione dell'organizzazione dei gruppi e personalizzato.

Il Mat Instructor Training comprende:

1. Il repertorio di Mat 1;
2. Manuali esaustivi in linea con gli attuali standard scientifici;
3. Suggerimenti, assistenza e consigli per affrontare clienti con diversi livelli di abilità;
4. Tutte le linee guida sulla sicurezza anche nel caso si insegni a persone anziane, a donne che hanno bisogno di allenamento pre o post parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle.

PREREQUISITI RICHIESTI PER L'ISCRIZIONE CORSO MAT 1

1. Aver partecipato a lezioni di Mat:
 - a) in qualsiasi studio o palestra con Istruttore certificato Mat (consigliate almeno 20 ore negli ultimi mesi);
 - b) OPPURE, se abiti a Roma, almeno 10 ore presso lo studio Fisicamente di Roma, negli ultimi 6 mesi;
2. Aver frequentato il primo modulo di formazione obbligatorio Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates con la Dott.ssa Anna Maria Vitali (questo primo modulo può essere frequentato anche nelle date successive, ma è consigliabile farlo il prima possibile)

COSTO TIROCINIO

Se hai già frequentato Mat 1 nella sessione precedente puoi frequentare il modulo in qualità di allievo tirocinante al costo di € 180,00 (€ 147,54 + iva).

DE hai frequentato il Mat1 con Fisicamente Formazione prima del 30 giugno 2017 e non hai ancora il nuovo manuale redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali a colori, si

richiede un contributo di € 20 per la stampa del manuale. Se ancora non hai il nuovo manuale, prenotalo!

Prenota il tuo posto in anticipo tramite mail a info@fisicamentepilates.it ; salderai al check-in. Se sei tirocinante non devi compilare la scheda di iscrizione soltanto prenotare via mail!!!

AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!

PER ISCRIVERSI

Se non hai mai frequentato corsi con Fisicamente Formazione, invia il tuo curriculum con un recapito telefonico a info@fisicamentepilates.it e chiedi la disponibilità dei posti.

A) Registrati sul nostro sito www.fisicamentepilates.it cliccando sul pulsante Registrati in alto a sinistra;

B) compila la scheda di iscrizione on line [cliccando qui](#).

C) dopo aver compilato e inviato la scheda on line, e quando avremo ricevuto un minimo di richieste per confermare il corso, ti comunicheremo i dati per effettuare il bonifico bancario di acconto o il saldo in quota unica.

D) invierai la disposizione del bonifico via mail, entro 3 giorni dalla data in cui riceverai i dati del bonifico, a info@fisicamentepilates.it ;

E) Nel caso di scelta di pagamento in due quote: effettuerai il relativo saldo al check-in la mattina del primo giorno di corso.

N.B.: L'iscrizione al corso viene considerata valida al momento della ricezione della copia del bonifico d'acconto. Accertarsi dell'avvenuta ricezione della scheda e della copia della disposizione del bonifico, via mail.

IN CASO DI DISDETTA DA PARTE DEL PARTECIPANTE:

la disdetta deve avvenire esclusivamente tramite mail a info@fisicamentepilates.it ; l'allievo può recuperare la quota versata decurtata di € 20 per iscriversi personalmente a qualsiasi corso, workshop o evento organizzato direttamente da Fisicamente entro 1 anno dalla data di iscrizione.

RISULTATI IMMEDIATI

In seguito alla frequenza del modulo di Mat 1 riceverai un attestato di partecipazione. Potrai cominciare ad insegnare una base di repertorio Mat per principianti in qualità di allievo tirocinante, dove tu vuoi. Si consiglia comunque di frequentare del tirocinio prima di cominciare ad insegnare, per essere più sicuri sul programma studiato.

Se non hai già uno studio Pilates sarai tu a proporti per cercare di insegnare dove vuoi, in una struttura sportiva o in uno studio Pilates riconosciuto. Gli Istruttori certificati con il Master Trainer Anna Maria Vitali sono molto ricercati.

[PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE MAT INSTRUCTOR](#)

Curriculum trainer staff Fisicamente

Gli istruttori delegati a insegnare nei primi livelli di formazione Fisicamente dal Master Trainer Anna Maria Vitali, sono istruttori certificati Comprehensive con Fisicamente e hanno esperienza di tutor per tirocini ed esami e vengono da anni di insegnamento del Pilates per personal e gruppi sul Mat e tutti i macchinari Pilates e hanno svolto molte ore di aggiornamento in tutti gli eventi e workshop di Continuing Education organizzati da Fisicamente.

COME ARRIVARE PRESSO LA SEDE DEL CORSO

In auto:

dalla A4 Milano Torino uscita Mercallo Mesero
dal casello proseguire per Mesero centro; dopo circa 1 km dal casello vi trovate a via Piave 5 (nei pressi del Comune).

In treno:

dalla stazione centrale di Milano prendere il regionale per Torino (corse frequenti) e scendere alla stazione di Magenta (impiega circa 25 minuti). Avvisate in tempo, in modo che qualcuno possa venirvi a prendere alla stazione che dista km 5 dal centro di Mesero.

In aereo

Arrivate a Malpensa, da lì prendete un taxi (20 minuti fino alla sede del corso) oppure avvisate in tempo in modo che qualcuno possa venirvi a prendere all'aeroporto.

PER VISUALIZZARE LA MAPPA CERCA SU GOOGLE inserisci "via piave 5 mesero google maps"

DOVE DORMIRE

Per quanto riguarda il pernottamento, c'è un solo hotel raggiungibile a piedi dallo studio a 400 m.:

Hotel "Il Corallo"

Via Verdi 1 -20010 Mesero (MI)

Tel: 029787309

www.ristoranteilcorallo.com

camera doppia € 80,00

singola € 65,00

Sempre a Il Corallo i pranzi per i partecipanti al corso da confermare a € 12,00

ALTRI

Hotel Mito
strada provinciale 34
20010 Ossonò (MI)
www.hotelmito.it

SUITE MANZONI b&b
Via Manzoni, 2

20010 Boffalora S.T. (MI)
www.suitemanzoni.it

OPPURE

Vi consigliamo vivamente di cercare comunque nei vari siti di prenotazione alberghi le offerte più convenienti al momento.

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a:
info@fisicamentepilates.it oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580
(preferibilmente ore 9,30 – 12,30)