



Fisticamente Formazione S.r.l.s.
Viale Giulio Cesare 95 Roma

Presenta

ANNA MARIA VITALI

MAT E PICCOLI ATTREZZI
Corso di formazione per istruttori Pilates

Modulo del programma studio obbligatorio per ottenere la certificazione comprehensive

GENNAIO 19 - 20 gennaio 2019 (2gg. 14 ore)

Scadenza promozione 30 NOVEMBRE!!!

SEDE

Presso: New Pilates Studio
all'interno della Palestra EXPRESSION CLUB
via Cimitero 10, Mariglianella (NA)
www.pilatesstudio.it

ORARI

Sabato 19 gennaio: check-in dalle ore 9:00 alle 9:45; corso 10:00 – 13:00 / 14:00 – 19:00
Domenica 20 gennaio: corso 9:00 – 12:30 / 13:30 – 16:00

NOTA: gli orari potrebbero avere uno slittamento, in anticipo o ritardo, di un'ora. Gli orari definitivi verranno riconfermati 10 giorni prima del corso.

COSTO

Costo in promozione entro il 30 novembre (costo incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali; l'attestato Fisticamente Formazione che verrà inviato via mail entro una settimana dopo il corso)

Pagamento in quota unica:

€ 390,00 (€ 319,67 + iva) bonifico entro il 30 novembre

(anziché € 430,00 se saldi al check-in senza acconto)

OPPURE

Pagamento in due quote:

€ 410,00 (€ 336,06 + iva)

Acconto € 100,00 entro la data di scadenza della promozione **30 novembre** ;
saldo € 310,00 al check-in.

(anziché € 430,00 se saldi al check-in senza acconto)

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 (per collo o zona torace –lombare).

Portate un block per appunti e penna.

È vietato fare video o registrare audio.

Contenuti del corso Mat e piccoli Attrezzi

Durante queste 14 ore di corso si studieranno circa 25 diversi esercizi con tutte le varianti di livello principianti, intermedio e avanzato del programma Mat utilizzando i seguenti piccoli attrezzi:

Ring

Roller

Balance Ball

Soft Ball

Theraband

Questo corso è indirizzato a tutti gli istruttori di Pilates, e non solo, che sentono l'esigenza di integrare nel normale programma di allenamento e di insegnamento una serie di esercizi funzionali basati sull'utilizzo dei piccoli attrezzi con l'obiettivo di:

- Migliorare la propriocezione, la postura, l'equilibrio, la forza, la coordinazione, l'abilità, la precisione.

Questo corso vi aiuterà nello specifico a riconoscere i vantaggi derivanti dalla scelta appropriata dell'attrezzo e al suo uso specifico a seconda della tipologia del cliente che del suo livello di allenamento. Come possiamo costruire un percorso di allenamento con l'uso dei piccoli attrezzi che porti a un concreto miglioramento delle proprie capacità e prestazioni fisiche?

- Il Ring o Magic Circle è ottimo per aggiungere nella classe esercizi mirati a sfidare sia la forza che la stabilità tramite contrazioni isometriche, rinforzo dell'addome, tono del pavimento pelvico.
- Le Bende Elastiche aggiungono il principio della resistenza e dell'assistenza e permette di creare un programma di allenamento che somiglia a quello con le molle della Cadillac e del Reformer adatto a ogni livelli di insegnamento.
- Le Balls, di tipo e diametro diverso, permettono di lavorare in modo molto ampio sulla stabilizzazione dinamica, sul release miofasciale ma anche su esercizi di forza e mobilità.
- Il Roller infine aggiunge a tutti i precedenti, un ottimo lavoro sull'equilibrio.

La frequenza del weekend è obbligatoria per chi intende ottenere la certificazione comprensiva.

PRE - REQUISITI RICHIESTI

Il weekend può interessare chiunque operi già nel settore del Pilates, istruttore o studente proveniente da qualsiasi scuola. È aperta la frequenza sia a chi ha esperienza con i macchinari, sia a chi ha esperienza solo nel Mat.

Se non si ha nessuna esperienza come insegnanti Pilates si consiglia vivamente di aver partecipato al modulo tenuto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali: Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates Pre Mat

PER ISCRIVERSI

A) Registrati sul nostro sito www.fisicamentepilates.it cliccando su Registrati in alto a sinistra; effettua il login cliccando su Login in alto a sinistra;

B) oppure scarica la App gratuita “Fisicamente Formazione” [cliccando qui](#)

C) compila la scheda di iscrizione on line [cliccando questo link](#)

Oppure cerca il corso sul calendario dell’App e scegli “Compila la scheda di iscrizione”.

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

E) invierai la disposizione del bonifico via mail, oppure tramite WhatsApp, entro 2 giorni dalla data in cui riceverai i dati del bonifico, a info@fisicamentepilates.it;

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. Una volta effettuato il bonifico di acconto o di saldo, non è possibile ricevere un rimborso della quota versata in seguito alla disdetta.

L'allievo può utilizzare la quota versata decurtata di € 30 per iscriversi personalmente a qualsiasi corso, workshop o evento organizzato direttamente da Fisicamente entro 1 anno dalla data di iscrizione.

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a: info@fisicamentepilates.it

PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE PILATES COMPREHENSIVE INSTRUCTOR

Curriculum Anna Maria Vitali

Anna Maria Vitali ha conseguito la Laurea in Medicina e Chirurgia all'Università La Sapienza di Roma con lode.

Combina il suo background di danzatrice e coreografa professionista con una spiccata curiosità scientifica per l'analisi del movimento.

Ha scoperto il metodo Pilates nel 1980, frequentando i corsi tenuti da Alan Herdman presso la London Contemporary Dance School.

Da allora ha approfondito le sue conoscenze studiando metodiche diverse e in particolare il metodo Mézières e il metodo Bertherat presso la Scuola per Osteopati diretta da Alain Bernard.

La sua formazione scientifica la spingono ad approfondire in modo dettagliato diversi aspetti del movimento sia fisiologico che patologico. In questa ottica di aggiornamento e confronto ha seguito i corsi per medici e fisioterapisti tenuti da Diane Lee e Andry Vleeming.

Ha completato il Corso di Fascial Manipulation di Luigi Stecco.

Ha insegnato all'Accademia Nazionale di Danza di Roma, alla Scuola Nazionale di Cinema di Roma e di recente alla Facoltà di Scienze Motorie di Padova come collaboratrice della Dott. Carla Stecco. Per circa 10 anni ha collaborato come Master Trainer in Italia con la Scuola Pilates Balanced Body di Sacramento fino al 30 giugno 2017.

Attualmente è Master Trainer Pilates e direttrice della Srls Fisicamente Formazione che si occupa della formazione:

per istruttori FISCAMENTE PILATES MAT; REFORMER; COMPREHENSIVE

AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORI PILATES FASCIAL TRAINING I e II:

Miofasciale primo livello FASCIA IN MOTION FISCAMENTE PILATES

Miofasciale secondo livello FASCIA IN ACTION FISCAMENTE PILATES.

FASCIAL FITNESS: introduttivo e avanzato (rivolta anche a preparatori atletici; insegnanti di Fitness; riabilitatori).

COME ARRIVARE ALLA SEDE DEL CORSO

Il NEW PILATES STUDIO si trova all'interno della Palestra EXPRESSION CLUB

PER CHI ARRIVA IN TRENO

Alla stazione di p.zza Garibaldi dirigersi verso i treni della Circumvesuviana e prendere la linea NAPOLI BAIANO scendere alla fermata VITTORIO VENETO all'uscita della stazione girare a destra e proseguire per circa 300 M. La palestra si trova subito dopo il cimitero di Mariglianella.

PER CHI ARRIVA IN AUTO:



Prendere l'autostrada Napoli-Bari uscita Pomigliano D'arco, proseguire in direzione Brusciiano Mariglianella all'altezza dell'autoscuola Fiorile girare a destra dopo 50 M si trova la palestra

PER CHI ARRIVA IN AEREO

Uscendo dall'aeroporto prendere il taxi costo approx 25/30 euro.

Per ulteriori informazioni esclusivamente per la sede del corso: chiamare il numero 0818410605 oppure 3397415112

DOVE DORMIRE

Hotel Elio (a 300 metri dalla sede del corso)

Corso Umberto I, 115
80034 Marigliano NA
0818413906

Convenzione con New Pilates Studio:

singola 39 euro
doppia 49 euro
tripla 59 euro

oppure **Hotel Castel Dell'Angelo** (a 1,5 km dalla sede del corso)

Via Variante 7 Bis
Marigliano NA
0818412471

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) OPPURE SU FACEBOOK: fisicamente Daniela Vitali.

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580
email: info@fisicamentepilates.it
www.fisicamentepilates.it