



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

è lieta di confermare il corso tenuto da

ANNA MARIA VITALI

**MAT E PICCOLI ATTREZZI
Corso di formazione per istruttori Pilates**

Modulo del programma studio obbligatorio per ottenere la certificazione comprehensive

ROMA 5 – 6 maggio (2gg. 14 ore)

Scadenza promozione 12 aprile 2018!!!
[compila la richiesta di iscrizione on line](#)

SEDE

Push Up s.s.d © 2017

Via Ruffini, 2 (zona Piazza Mazzini), 00195 Roma

ORARI (tot. 14 ore)

Sabato 5 maggio: check-in dalle ore 9 alle 9:45; corso 10:00 – 13:00 / 14:00 – 19:00

Domenica 6 maggio: corso 9:30 – 12:30 / 13:30 – 16:30

COSTO

Costo in promozione pagamento in 2 QUOTE

€ 380,00 (inclusa iva) (incluso manuale originale Fisticamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato di frequenza)

Anziché € 410,00 (inclusa iva), se ti iscrivi in ritardo!

€ 80,00 inclusa iva di acconto entro la data di scadenza della promozione **12 aprile**

+ Saldo € 300,00 (inclusa iva) la mattina al check-in del sabato.

Richiedere la scheda di iscrizione

OPPURE

Costo in promozione pagamento in QUOTA UNICA:

entro il 12 aprile 2018

€ 350,00 inclusa iva (incluso manuale originale Fisticamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato di frequenza)

NOTA: vedi come iscriversi

Anziché € 410,00 (inclusa iva), se ti iscrivi in ritardo!

Fisticamente Formazione S.r.l.s.

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580

email: info@fisticamentepilates.it

www.fisticamentepilates.it

Ultima scadenza promozione 12 aprile 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 (per collo o zona torace –lombare).

Portate un block per appunti e penna.

Durante il corso verrà consigliato di spegnere i cellulari. 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

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.

Se l'allievo arriva in ritardo o deve partire prima, non ha diritto a recuperare le ore perse. Il costo del corso esclude le spese di viaggio, vitto e alloggio. Sarà cura dell'allievo prenotare biglietti del viaggio e l'albergo. Si consiglia di prenotare viaggio e alloggio in modalità rimborsabile, qualora per forza maggiore il corso fosse sospeso. In caso di disdetta da parte di Fisicamente, Fisicamente rimborserà la quota versata di acconto e/o saldo, ma non concede rimborsi per le spese di viaggio e alloggio sostenute dal partecipante.

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.

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

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 A VIA RUFFINI 2

La palestra Push Up si trova vicino piazza Mazzini a 500 metri dalla fermata metro A Lepanto.

DALLA STAZIONE TERMINI

prendere metro A direzione Battistini, alla QUINTA fermata scendere a Lepanto , dirigersi a piedi direzione piazza Mazzini su via Lepanto, proseguire dritti su via Ferrari, prima di arrivare su piazza Mazzini girare a destra su via Tito Speri, attraversare via Luigi Settembrini, e vi troverete su via Ruffini.

 : Via Lepanto direzione piazza Mazzini

 Continuare su: Via Giuseppe Ferrari

 Girare a destra : Via Tito Speri

 Girare a sinistra : Via Ruffini

DALL' AEROPORTO DI FIUMICINO: trenino per Roma Termini e proseguire come sopra.


Oppure dall'aeroporto Fiumicino cerca bus Fiumicino centro


via Crescenzo sito <http://www.sitbusshuttle.com/>

(nello stesso sito trovi bus da Ciampino)


Se arrivate con la navetta dall'aeroporto di Fiumicino alla fermata "centro" via Crescenzo:

DA VIA CRESCENZO A VIA RUFFINI la distanza è un 1 km e mezzo , 20 minuti a piedi:


 Continuare su: Via Terenzio


0.4 km00h05  Girare a destra : Via Germanico

0.5 km00h07  Alla rotonda, Piazza dei Quiriti, prendere la 1° uscita: Via Duilio


0.7 km00h10  Girare a destra : Viale Giulio Cesare

0.8 km00h12  Girare a sinistra

0.8 km00h12  Poi immediatamente , girare a destra : Viale Giulio Cesare

0.9 km00h13  Girare a sinistra : Via Lepanto

1.1 km00h16  Continuare su: Via Giuseppe Ferrari

1.3 km00h19  Girare a destra : Via Tito Speri

1.4 km00h21  Girare a sinistra : Via Ruffini

1.5 km00h21

PER CHI ARRIVA CON LA PROPRIA AUTO

attenzione il parcheggio pubblico si paga, da lunedì a sabato , escluso festivi, dalle ore 8 alle ore 20, portate le monete con voi (€ 4,00 per 8 ore) .

DOVE DORMIRE ZONA PIAZZA MAZZINI

Questa zona di Roma pullula di B&B , vi conviene cercare il vostro preferito tramite qualsiasi sito di prenotazione B&B.

PER ULTERIORI INFO Daniela Vitali - Fisicamente Formazione S.r.l.s. - info corsi - iscrizioni – eventi

cell. 3346987023 tel. 065295580 (preferibilmente la mattina ore 9,30 -12,30)

email: a info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it