



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

*è lieta di confermare*

**Dott.ssa Anna Maria Vitali**

**Anatomia e Biomeccanica applicata – Principi - esercizi pre-mat**  
Impara a costruire un programma di insegnamento per Mat dall'analisi dei suoi principi fondamentali, dalla biomeccanica e dall'anatomia

**Primo modulo obbligatorio per i corsi di formazione per Istruttori Pilates**  
fondamentale per proseguire la formazione nel Mat e con i macchinari Pilates

**ROMA 26 - 27 gennaio 2019 (2 gg. 16 ore)**

**Scadenza promozione 5 dicembre 2018!!!**

Se vuoi iscriverti alla formazione Mat e/o Reformer + Studio chiedi info

#### **SEDE**

SCUOLA DI FORMAZIONE FISTICAMENTE viale Giulio Cesare 95 Roma  
(video citofono di destra int. 10 - scala DX - secondo piano)

#### **ORARI**

**Sabato 26 gennaio:** check-in dalle ore 9:00 alle 9:45; corso 10:00 – 13:30 / 14:30 – 19:30  
**Domenica 27 gennaio:** corso 9:00 – 13:00 / 14:00 – 17:30

**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 pagamento in QUOTA UNICA: entro il 5 dicembre 2018**

**€ 390,00 inclusa iva** (incluso manuale originale Fisticamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali; l'attestato di frequenza verrà inviato via mail entro una settimana dopo il corso.)

NOTA: vedi come iscriversi

Anziché € 440,00 (inclusa iva), se ti iscrivi in ritardo!  
Richiedere la scheda di iscrizione

#### **OPPURE**

**Costo in promozione pagamento in 2 QUOTE**

**€ 410,00 (inclusa iva)** (incluso manuale originale Fisicamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali; l'attestato di frequenza verrà inviato via mail entro una settimana dopo il corso.)

Anziché € 440,00 (inclusa iva), se ti iscrivi in ritardo!

**€ 60,00 inclusa iva** di acconto entro la data di scadenza della promozione **5 dicembre**  
**+ Saldo € 350,00 (inclusa iva)** la mattina al check-in del sabato.

**AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!**

### **COSTO PER CHI RIPETE PER LA SECONDA VOLTA (FACOLTATIVO)**

€ 300,00 (inclusa iva)

ACCONTO € 50,00 (inclusa iva) + saldo € 250,00 (inclusa iva) al check-in.

Compilare la scheda di iscrizione on line scegliendo l'opzione: "ripete".

Se hai frequentato il corso prima di giugno 2017 e desideri ricevere il manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, devi farne richiesta anticipatamente; si chiede un rimborso spese per la stampa di € 25,00 da saldare al check-in.

**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).**

**Durante la classe di pre -Mat è vietato prendere appunti. Si possono prendere appunti per il resto del corso mentre si analizzano nel particolare gli esercizi. Portate un block per appunti e penna.**

**È vietato fare video o registrare audio.**

### **Contenuti del corso Anatomia e Biomeccanica applicata - esercizi pre-mat**

In questo weekend di 16 ore è possibile acquisire le basi didattiche necessarie a trasferire ai nostri clienti abilità e correttezza motoria nell'esecuzione degli esercizi del repertorio di Pilates, nel modo più funzionale possibile e in maniera più profonda, dettagliata e scientifica; basi necessarie sia per l'allenamento a corpo libero (matwork), che per l'allenamento su tutti i macchinari Pilates.

Riceverete un attestato di partecipazione al termine della frequenza del modulo.

Sono previste due classi di Pre - Mat (esercizi base introduttivi).

Partendo da un'analisi dei Principi che sono alla base del Metodo Pilates, il Master Trainer la Dott.ssa Anna Maria Vitali analizzerà nel dettaglio:

#### **1) COME FUNZIONA IL TRONCO**

- La respirazione
- Il tratto lombare e il cingolo pelvico
- La stabilità del tronco
- Il Core: Inner Unit e la stabilità del cingolo pelvico
- Il Core: Outer Unit e la stabilità lombopelvica
- La mobilità del tronco

- 2) COME FUNZIONA L'ARTO SUPERIORE
  - Stabilità e mobilità del cingolo scapolo omerale
  - Sistemi distinti della spalla
- 3) COME FUNZIONA L'ARTO INFERIORE
  - Il piede
  - Anatomia del ginocchio
- 4) ALLINEAMENTO ASSIALE, POSTURA E ANALISI POSTURALE
- 5) COMUNI DISFUNZIONI DELLO SCHEMA POSTURALE
- 6) LAVORO DI RELEASE
- 7) ALLINEAMENTO STRETCHING

Gli stessi concetti vengono approfonditi attraverso l'analisi anatomica e biomeccanica dei vari esercizi grazie ai supporti in video, foto e modelli in scheletro, e l'osservazione del corpo dei partecipanti stessi.

Si studieranno e analizzeranno circa 35 esercizi di pre-Mat

L'allievo imparerà a impostare una classe base preparatoria al Mat e riceverà nozioni approfondite e specifiche di Anatomia e Biomeccanica applicate al Pilates.

La frequenza di questo corso diventa fondamentale per ricevere una formazione altamente professionale e necessaria per intraprendere correttamente la formazione nei corsi più avanzati. Infatti anche nelle classi più avanzate, come per esempio Reformer 2, Reformer 3, Trapeze e Chair, ritornano tutti i concetti e lo studio intrapreso durante il corso di Anatomia e Biomeccanica. Possiamo dire che in questo weekend si studia l'"A, B, C" della formazione per istruttori Pilates.

La frequenza del corso è aperta, anche solo come aggiornamento, ad insegnanti di qualsiasi disciplina motoria e sport, in quanto i contenuti del corso sono fondamentali per tutte le attività fisiche che il corpo umano può svolgere.

**La frequenza del weekend è obbligatoria per chi è iscritto o intende iscriversi ai percorsi di formazione per Istruttori Pilates Matwork, Reformer, Studio; ed è obbligatoria la frequenza anche per masso fisioterapisti, fisioterapisti, osteopati, medici, laureati in Scienze motorie.**

## **PRE - REQUISITI RICHIESTI**

Per iscriversi al weekend di Anatomia e Biomeccanica è vivamente consigliato aver frequentato un minimo di 12 ore di classi principianti pre –Mat + Mat 1, con istruttore certificato con scuola riconosciuta. Il weekend può interessare chiunque operi già nel campo delle scienze motorie e che voglia avere un approccio corretto ed efficace al Pilates secondo i principi dell'Anatomia e Biomeccanica con il Master Trainer la Dott.sa Anna Maria Vitali.

È vivamente consigliato, inoltre un ripasso di un libro base di Anatomia, prima di accedere al corso, nel caso in cui l'allievo non abbia avuto modo di studiare sufficientemente questa materia.

## PER ISCRIVERSI

A) Registrati sul nostro sito [www.fisicamentepilates.it](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@fisicamentepilates.it)

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a : [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580 (preferibilmente ore 9, 30 – 12,30) in agosto solo email o facebook: Fisicamente Daniela Vitali.

## [PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE PILATES MATWORK INSTRUCTOR](#)

## [PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE PILATES REFORMER INSTRUCTOR](#)

## 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 FISICAMENTE PILATES MAT; REFORMER; COMPREHENSIVE  
AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORI PILATES FASCIAL TRAINING I e II:

Miofasciale primo livello FASCIA IN MOTION FISICAMENTE PILATES

Miofasciale secondo livello FASCIA IN ACTION FISICAMENTE PILATES.

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

### **COME ARRIVARE A VIALE GIULIO CESARE 95**

Lo studio Fisicamente si trova a viale Giulio Cesare 95, a circa 300 dalla fermata linea A Ottaviano.

Dovete suonare a Scuola di Formazione Fisicamente, video citofono di destra, interno n.10, scala DX, poi salire al secondo piano porta a destra.

Dalla stazione Termini prendere metro A direzione Battistini, alla sesta fermata scendere a Ottaviano (circa 13 minuti di percorso di metro), camminare per 300 metri su viale Giulio Cesare direzione Lepanto e troverete il portone n.95 sulla destra, prima dell'incrocio con via Fabio Massimo.

Dall' aeroporto di Fiumicino: trenino per Roma Termini e proseguire come sopra.

Oppure dall'aeroporto Fiumicino cerca bus Fiumicino centro (arriverai diretto a via Crescenzo a 700 metri dallo studio) sito <http://www.sitbusshuttle.com/> (nello stesso sito trovi bus da Ciampino)

### **PER CHI ARRIVA CON LA PROPRIA AUTO**

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)



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).

### **PER INFO ALBERGHI**

Puoi consultare qualsiasi sito di prenotazioni B&B, in zona avrai l'imbarazzo della scelta. Nella sezione Contatti\Domande Frequenti del nostro sito trovate gli alberghi da noi consigliati: [DOVE DORMIRE ZONA PRATI Metro A Lepanto, Ottaviano o Cipro](#)

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

lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it) oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580 (preferibilmente ore 9,30 – 12,30) OPPURE what up o FACEBOOK: fisicamente Daniela Vitali.