

Fisicamente Formazione Srls.  
Anna Maria Vitali  
presenta:

**Summer School per Istruttori Pilates  
PROGRAMMA STUDIO:**

**Chair – Exochair; Step Barrels – Ladder Barrels; Tower e  
Springboard; Trapeze avanzato + Reformer avanzato**

**6 giorni di formazione!! Totale 50 ore!!  
Oppure puoi frequentare un solo modulo di due giorni a scelta!!**

**ROMA DAL 3 ALL'8 SETTEMBRE**

**ANNA MARIA VITALI e Staff Fisicamente**

**Scadenza promozione 5 agosto !!**

**[Trovi queste info on line a questo link](#)**

**[Compila qui la richiesta di iscrizione on line](#)**

**SEDE**

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

**PROGRAMMA DATE E ORARI**

**CHAIR - EXOCHAIR** (2 gg - 14 ore) 3- 4 settembre 2018

lunedì 3 settembre : check-in ore 9,30- 10,30 / corso: 10,30 - 13,30 / 14 ,30 -18,30

martedì 4 settembre : 9,30 -13,30 /14,30 – 17,30

**STEP BARRELS - LADDER BARRELS** (1 g .8 ore) 5 settembre 2018

Mercoledì 5 settembre check-in ore 9,00 - 9,50 / corso: 10,00- 13,30 / 14 ,30 -19,00

**TOWER E SPRINGBOARD** (1g e mezzo -14 ore) 6 - 7 settembre 2018 :

giovedì 6 settembre check-in ore 9,00- 9,30 / corso: 9,30 - 13,30 / 14,30 -19,30

Venerdì 7 settembre 9,00 - 14,00

**TRAPEZE AVANZATO + REFORMER 3 AVANZATO** (1 g e mezzo - 14 ore) 7 - 8  
settembre 2018:

Venerdì 7 settembre check-in ore 14,30 -15,00 / corso 15,00 - 20,00

Sabato 8 settembre 9,30 -13,30 /14,30 – 19,30

**NOTA 1: vedi altre date e città dove si svolgeranno questi corsi in “Calendario dei corsi”**

**NOTA 2:**

gli orari potrebbero variare di 30 minuti in apertura, nella pausa o in chiusura, gli orari definitivi saranno confermati una settimana prima del corso.

**COSTO SE FREQUENTI UN SOLO MODULO A SCELTA :**

**CHAIR - EXOCHAIR** (2 gg - 14 ore) 3- 4 settembre

oppure

**TOWER E SPRINGBOARD** (1g e mezzo -14 ore) 6 - 7 settembre

oppure

**TRAPEZE AVANZATO + REFORMER 3 AVANZATO** (1 g e mezzo - 14 ore) 7 - 8 settembre

**€ 400,00 inclusa iva (€ 327,86 + iva)** (incluso 1 manuale a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Anziché € 430,00 inclusa iva, se ti iscrivi in ritardo

Modalità di pagamento:

ACCONTO € 80,00 (inclusa iva) bonifico entro il 5 agosto 2018

SALDO € 320,00 inclusa iva saldo entro il 27 agosto

**COSTO SE FREQUENTI DUE MODULI A SCELTA TRA:**

**CHAIR - EXOCHAIR** (2 gg - 14 ore) 3- 4 settembre

**TOWER E SPRINGBOARD** (1g e mezzo -14 ore) 6 - 7 settembre

**TRAPEZE AVANZATO + REFORMER 3 AVANZATO** (1 g e mezzo - 14 ore) 7 - 8 settembre

**€ 780,00 inclusa iva (€ 639,34+ iva)** (incluso 2 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Anziché € 860,00 inclusa iva, se ti iscrivi in ritardo

Modalità di pagamento:

ACCONTO € 180,00 (inclusa iva) bonifico entro il 5 agosto 2018

SALDO € 700,00 inclusa iva saldo entro il 27 agosto

**COSTO SE FREQUENTI SOLO STEP BARRELS - LADDER BARRELS** (1 g .8 ore) 5 settembre

**€ 200,00 inclusa iva (€ 163,93 + iva)** (incluso 1 manuale a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Anziché € 230,00 inclusa iva, se ti iscrivi in ritardo.

Modalità di pagamento:

ACCONTO € 50,00 (inclusa iva) bonifico entro il 5 agosto 2018

SALDO € 150,00 inclusa iva saldo entro il 27 agosto

**COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL STUDIO COMPLETA 6 GIORNI con il seguente programma:**

**€ 1.300,00 inclusa iva (€ 1.065,57 + iva)** (incluso 4 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

**CHAIR - EXOCHAIR** (2 gg - 14 ore) 3- 4 settembre

**STEP BARRELS - LADDER BARRELS** (1 g .8 ore) 5 settembre

**TOWER E SPRINGBOARD** (1g e mezzo -14 ore) 6 - 7 settembre :

**TRAPEZE AVANZATO + REFORMER 3 AVANZATO** (1 g e mezzo - 14 ore) 7 - 8 settembre:

Anziché € 1.400,00 inclusa iva, se ti iscrivi in ritardo

**Modalità di pagamento:**

ACCONTO € 300,00 (inclusa iva) bonifico **entro il 5 agosto 2018**

SALDO € 1.000,00 inclusa iva saldo entro il 27 agosto

**COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL STUDIO PARZIALE 4 GIORNI E MEZZO con il seguente programma:**

**CHAIR - EXOCHAIR** (2 gg - 14 ore) 3- 4 settembre

**STEP BARRELS - LADDER BARRELS** (1 g .8 ore) 5 settembre

**TOWER E SPRINGBOARD** (1g e mezzo -14 ore) 6 - 7 settembre :

**€ 960,00 inclusa iva (€ 786,88 + iva)** (incluso 3 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Anziché € 1000,00 inclusa iva, se ti iscrivi in ritardo

Modalità di pagamento:

ACCONTO € 260,00 (inclusa iva) bonifico entro il 5 agosto 2018

SALDO € 700,00 inclusa iva saldo entro il 27 agosto

## **COSTO FREQUENZA PER TIROCINANTI**

Se hai frequentato già alcuni moduli e vuoi ripeterli in qualità di allievo tirocinante chiedi un preventivo personalizzato.

**E' consigliato portare un abbigliamento Pilates, pantaloni e magliette non troppo larghe e calzini antiscivolo. Portare con se un telo da utilizzare come supporto.**

**Portate un block per appunti e penna.**

**Durante il corso verrà consigliato di spegnere i cellulari. E' vietato fare video o registrare audio.**

## **CONTENUTI**

### **CORSO CHAIR - EXOCHAIR**

Il corso prevede lo studio e l'allenamento su tutti gli esercizi del programma intermedio e avanzato sulla Combo Chair (e sulla Wunda Chair); viene inoltre arricchito da molti esercizi sfidanti sulla Exochair.

La Chair è uno straordinario attrezzo Pilates che, oltre ad occupare poco spazio, può essere utilizzato in classi di gruppo o in personal; si adatta a ogni tipologia di cliente per un allenamento dinamico, di precisione e di equilibrio.

Il programma di studio della Exochair permette un allenamento attivo grazie a ben 8 diverse resistenze delle molle e ad un set completo di cinghie elastiche, da usare sia per le gambe che per le braccia.

Con 5 o 6 Exochair e la frequenza del corso tenuto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, potrete insegnare ai vostri clienti ottime classi di gruppo sempre più variate ed innovative, permettendogli di restare correttamente allenati e divertendosi, sia in personal che in gruppo.

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

### **STEP BARRELS - LADDER BARRELS**

Il corso di Barrels si svolge sul piccolo attrezzo Step Barrel e sul Ladder Barrel. Questo corso fa parte del programma di Studio, indispensabile per istruttori che si stanno preparando per diventare assistenti e insegnanti in studi Pilates.

La conoscenza dello Step Barrels, come insegnato dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e l'accurata e professionale formazione che il corso assicura, prepara l'istruttore a utilizzare in maniera corretta lo Step Barrel per spaziare in vari ambiti:

- per l'allenamento per ogni tipologia di cliente in buona salute in personal e in gruppo;
- per terapie mirate in ambito di scoliosi;

- per l'allenamento per migliorare la mobilità e la forza dei nostri clienti che praticano vari sports, in sicurezza, efficacia e precisione.
- per personals riabilitativi in ambito miofasciale (esclusivamente per gli allievi che stanno frequentando il programma miofasciale di Fisicamente Formazione)

La conoscenza del Ladder Barrel, prepara gli istruttori a lavorare in ambito di studio per migliorare l'allenamento di clienti che praticano varie discipline, in particolare la danza, e non solo.

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

### **TOWER E SPRINGBOARD (TRAPEZE PRIMO LIVELLO)**

Si studieranno circa 25 diversi esercizi con tutte le varianti di livello principianti, intermedio e avanzato che si possono eseguire utilizzando la Tower e le Springboard, (e che si possono svolgere naturalmente anche con il Trapeze) per un allenamento generale completo.

Si intende per Tower – Springboard la torretta con le molle che si può fissare su una base di Reformer trasformata a lettino, Oppure ad una parete, con l'uso di un lettino o un tappetino.

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

### **TRAPEZE AVANZATO + REFORMER 3 AVANZATO**

Questo modulo comprende gli esercizi più avanzati e sfidanti del programma di Trapeze e gli esercizi più avanzati e sfidanti del programma di Reformer 3.

E' sconsigliata la frequenza a chi non ha frequentato ancora il modulo di Tower e Springboard e di Reformer 3 con Fisicamente.

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

### **PREREQUISITI RICHIESTI PER L'ISCRIZIONE ALLA SUMMER SCHOOL STUDIO**

E' necessario aver frequentato corsi di formazione con qualsiasi scuola Pilates di Mat e Reformer.

E' vivamente consigliato aver frequentato con Fisicamente il modulo di Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates.

## PER ISCRIVERSI

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

A) Registrati sul nostro sito [www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it) cliccando sul pulsante Registrati in alto a sinistra;

B) compila la scheda di iscrizione on line [cliccando qui](#). Nella nota della scheda scrivi i moduli che vuoi frequentare.

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 e saldo.

D) invierai la disposizione del bonifico via mail, 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 € 20 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)

### ***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 Herdmann presso la London Contemporary Dance School.

Da allora ha approfondito le sue conoscenze studiando metodiche diverse e in particolare il metodo Mezieres 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 collabora 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 E STUDIO;

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).

FASCIAL YOGA: introduttivo e avanzato ( rivolto anche a danzatori ed insegnanti Yoga)

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

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

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

## **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**

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.

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)



Nella sezione Contatti\Domande Frequenti del nostro sito trovate gli alberghi da noi consigliati: [DOVE DORMIRE ZONA PRATI Metro A Lepanto, Ottaviano o Cipro](#)

**Daniela Vitali - Fisticamente Formazione S.r.l.s. - info corsi - iscrizioni - eventi**

cell. 3346987023

tel. 065295580 (al fisso soltanto di mattina 9,30 - 12 fisso)

email: [formazione@fisticamentepilates.it](mailto:formazione@fisticamentepilates.it) e a [info@fisticamentepilates.it](mailto:info@fisticamentepilates.it)

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

**Fisticamente Formazione S.r.l.s.**

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

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

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