

Fisicamente Formazione Srls.

## Staff Fisicamente

### MAT 1

## Corso di formazione per Istruttori Pilates

TORINO 2 - 3 febbraio 2019

**ultima scadenza promozione 8 gennaio 2019**

**Sabato 2 febbraio:** check-in dalle ore 9 alle 9:45; corso 10:00 – 13:00 / 14:00 – 19:00

**Domenica 3 febbraio:** corso 9:00 – 12:30 / 13:30 – 16:00

**NOTA:** gli orari potrebbero avere uno slittamento, in posticipo e chiusura della domenica, di un'ora. Gli orari definitivi verranno riconfermati una settimana prima del corso.

### SEDE

Studio Corpore, Via Giulia di Barolo 3, Torino, 10124  
(scala sinistra, piano terra)

### COSTO

**Costo in promozione entro l' 8 gennaio** ( il costo è incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali

L' attestato del corso Fisicamente Formazione verrà inviato via mail entro una settimana dallo svolgimento del corso)

### **Pagamento in quota unica:**

**€ 390,00 (€ 319,67 + iva) inviare la scheda di iscrizione on line entro l'8 gennaio**  
(anziché € 430,00 se saldi al check-in senza acconto )

### OPPURE

### **Pagamento in due quote:**

**€ 410,00 (€ 336,06+ iva)**

Acconto € 100,00 **inviare la scheda di iscrizione on line e il bonifico entro l' 8 gennaio**

saldo € 310,00 al check-in

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

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

## **COSTO TIROCINIO**

Se hai già frequentato MAT 1 nella sessione precedente puoi frequentare il modulo in qualità di allievo tirocinante al costo di € 183,00, (€ 150,00 + iva).

Se hai frequentato il corso per la prima volta prima di giugno 2017 e desideri ricevere il nuovo manuale redatto da Anna Maria Vitali, si richiede un contributo di € 20 per la stampa del manuale (prenota la stampa in anticipo, salderai al check-in).

Per iscriverti devi [compilare la scheda di iscrizione on line](#). Evidenzia nella scheda: “non frequenta prima volta”.

## **NOTE:**

**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.**

## **CONTENUTI**

### **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)

## 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 (Android & iOS) "Fisicamente Formazione" sul Play Store o sull'App Store

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

## **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 tirocinii 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 ALLA SEDE DEL CORSO**

SEDE:

Studio Corpore, Via Giulia di Barolo 3, Torino, 10124  
(scala sinistra, piano terra)

PER CHI ARRIVA IN TRENO:

Dalla stazione ferroviaria di Porta Nuova:

- autobus 68 direzione Casale, scendere alla fermata 770 Po
- autobus 61 direzione San Mauro, scendere alla fermata 476 - Sant'Ottavio (via Po /via Delle Rosine)

Dalla stazione ferroviaria di Porta Susa:

- autobus 56, scendere alla fermata 476 - Sant'Ottavio (via Po /via Delle Rosine)
- tram 13, scendere alla fermata 476 - Sant'Ottavio (via Po /via Delle Rosine)

PER CHI ARRIVA IN AUTO:

Seguire le indicazioni centro città. Lo studio si trova a pochi passi da Piazza Vittorio Veneto.

Autostrade:

- A4 Torino-Milano-Venezia,
- A5 Torino-Ivrea-Aosta,
- A6 Torino-Fossano-Ceva-Savona,
- A21 Torino-Asti-Alessandria-Genova,
- A21 Torino-Asti-Alessandria-Piacenza,
- A32 Torino-Frejus-(Francia).

PER CHI ARRIVA IN AEREO:\*

-Bus:

Luogo di partenza: Stazione FS Porta Nuova, corso Vittorio Emanuele II n° 57/A. Stazione FS Porta Susa, corso Bolzano fronte uscita D stazione.

Il collegamento tra il centro di Torino e l'Aeroporto di Torino è garantito da corse ogni 15 minuti nei giorni feriali e ogni 30 minuti nei giorni festivi. Si effettuano fermate nelle stazioni principali di Torino, Porta Nuova e Porta Susa, via Stradella, Borgaro T.se e Caselle città.

Biglietti: bar prossimi al bus terminal e a bordo (+ 1,00€).

Luogo di partenza in Aeroporto: Livello Arrivi di fronte l'uscita.

Biglietti: presso la Ricevitoria e la macchina automatica in sala Arrivi; a bordo (+ 1,00€).

-Taxi:

Le postazioni dei taxi si trovano all'uscita del livello Arrivi. Il tempo di percorrenza è di circa 30 minuti tra l'aeroporto e il centro di Torino con un costo approssimativo di 30 euro.

## DOVE DORMIRE

Appartamenti:

\* [http://www.welcomehome.travel/dove\\_stare\\_a\\_torino.php](http://www.welcomehome.travel/dove_stare_a_torino.php)

<[http://www.welcomehome.travel/dove\\_stare\\_a\\_torino.php](http://www.welcomehome.travel/dove_stare_a_torino.php)>\*

Hotel: \*<https://www.booking.com> <<https://www.booking.com>>\*

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

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

cell. 3346987023 tel. 065295580 (al fisso soltanto di mattina 9:30 – 12:30 )

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

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)



Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a :  
[info@ficamentepilates.it](mailto:info@ficamentepilates.it)  
in agosto solo email o facebook: Ficamente Daniela Vitali,  
[www.ficamentepilates.it](http://www.ficamentepilates.it)