

Fisicamente 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 30 giugno - 1 luglio 2018 (2 gg. 16 ore)

Ultima scadenza promozione: 5 giugno 2018!!!
[compila la richiesta di iscrizione on line](#)

Vedi anche info: [Summer School Mat](#) e [Summer School Reformer](#)

SEDE

presso la Palestra
Push Up s.s.d © 2017
Via Ruffini, 2 (zona Piazza Mazzini)
00195 (zona Prati) – Roma
(vedi in fondo info “come arrivare”)

ORARI

Sabato 30 giugno: dalle ore 9 alle 9:45 check - in;
corso mattina 10:00 – 13:30 (pausa 13:30 – 14:30) pomeriggio 14:30 – 19:30

Domenica 1 luglio: corso 9:00 – 13:00 / 14:00 – 17:30

COSTO

Costo in promozione pagamento in 2 QUOTE

**€ 410,00 (inclusa iva) (€ 336,06 + iva) (incluso manuale originale Fisicamente
Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato di frequenza)**
Anziché € 450,00 (inclusa iva), se ti iscrivi in ritardo!

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

OPPURE

**Costo in promozione pagamento in QUOTA UNICA:
entro il 5 giugno 2018**

**€ 380,00 inclusa iva (€ 311,47 + iva) (incluso manuale originale Fisicamente
Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato di frequenza)**

Anziché € 450,00 (inclusa iva), se ti iscrivi in ritardo!

Ultima scadenza promozione 5 giugno 2018

AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!

COSTO PER CHI RIPETE PER LA SECONDA VOLTA (FACOLTATIVO)

€ 300,00 (inclusa iva) (€ 245,90 + iva) iscrizione entro il 7 giugno

ACCONTO € 60,00 (inclusa iva) entro il 7 giugno + saldo € 240,00 (inclusa iva) al check-in.

PER ISCRIVERTI: compila la scheda on line e se lo frequenti per la seconda, o terza volta scrivilo nella nota della scheda on line.

NOTA PER CHI FREQUENTA LA SECONDA VOLTA: Se ancora non hai il nuovo manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, deve farne richiesta anticipatamente e viene richiesto un rimborso stampa di € 20,00 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.

Durante il corso verrà consigliato di spegnere i cellulari. 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 DELLA SCHEMA POSTURALE
- 6) LAVORO DI RELEASE
- 7) ALLINGAMENTO 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 e verranno svolte due classi 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

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](#). (Se frequenti per la seconda o terza volta questo modulo con Fisicamente scrivilo nello spazio note della scheda on line)

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.

NOTA: 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 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)

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

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).

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

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


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

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 CRESCENZIO 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.

OPPURE

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 - Fisticamente Formazione S.r.l.s. - info corsi - iscrizioni – eventi

cell. 3346987023 tel. 065295580 (orari 9,30 -12,30)

oppure invia un whatsapp per essere richiamato/a.

email: a info@fisticamentepilates.it

www.fisticamentepilates.it

Fisticamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisticamentepilates.it

www.fisticamentepilates.it