



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

è lieta di confermare

Dott.ssa Anna Maria Vitali

CHAIR – EXOCHAIR
Corso di formazione per istruttori Pilates

Modulo del programma studio obbligatorio per ottenere la certificazione comprehensive

ROMA 3 - 4 marzo 16 ore 2018 (2gg. 14 ore)

Scadenza promozione 15 febbraio 2018!!!

SEDE

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

ORARI (tot. 14 ore)

Sabato 3 marzo: check-in dalle ore 9 alle 9:45; corso 10:00 – 13:00 / 14:00 – 19:00
Domenica 4 marzo: corso 9:30 – 12:30 / 13:30 – 16:30

COSTO

Costo in promozione pagamento in 2 QUOTE

€ 400,00 (inclusa iva) (incluso manuale originale Fisticamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato di frequenza)

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

€ 80,00 inclusa iva di acconto entro la data di scadenza della promozione **15 febbraio**
+ Saldo € 320,00 (inclusa iva) la mattina al check-in del sabato.

Richiedere la scheda di iscrizione

OPPURE

Costo in promozione pagamento in QUOTA UNICA:
entro il 15 febbraio 2018

€ 370,00 inclusa iva (incluso manuale originale Fisticamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato di frequenza)

NOTA: vedi come iscriversi

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

Ultima scadenza promozione 15 febbraio 2018

AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!

COSTO PER CHI RIPETE PER LA SECONDA VOLTA (FACOLTATIVO)

1. Se hai frequentato in passato il corso di Chair, ma non il workshop di Exochair con Anna Maria Vitali, la frequenza del corso costa € 280,60 (inclusa Iva) (€ 230,00 + iva)
2. Se hai frequentato in passato il workshop di exochair, ma non il Corso di Chiar con Anna Maria Vitali, la frequenza del corso costa € 280,60 (inclusa Iva) (€ 230,00 + iva)
3. Se hai frequentato in passato sia il corso di Chair che il workshop di Exochair con Anna Maria Vitali, la frequenza del corso costa € 183,00 (inclusa Iva) (€ 150,00 + iva)

Se sei in una di queste 3 categorie non devi compilare la richiesta di iscrizione on line, ma inviare una mail a info@fisicamentepilates.it per chiedere l'iscrizione e salderai la quota intera al check-in.

Si richiede un costo a parte di € 20,00 contanti come rimborso spese per la stampa del manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, 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 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 comprensive.

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 cliccando sul pulsante [Registrati](#) in alto a sinistra;

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

C) dopo aver compilato la scheda on line, riceverai una mail che ti comunicherà i dati per effettuare il bonifico bancario di acconto o il saldo in quota unica (entro la data di scadenza della promozione).

D) entro la data di scadenza della promozione inviare, via mail, a info@fisicamentepilates.it la copia della ricevuta del bonifico effettuato;

E) 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 € 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
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 PILATES COMPREHENSIVE INSTRUCTOR

È NECESSARIO FREQUENTARE I SEGUENTI MODULI:

1. Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates con esercizi di pre –mat (2gg.16 ore);
2. Mat 1 (2 gg – 14 ore);
3. Mat 2 (2 gg – 14 ore);
4. Reformer 1 (2 gg- 14 ore);
5. Reformer 2 (2gg- 14 ore);

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

6. Reformer 3 parte 1 (2gg- 14 ore);
7. Tower – Springboard (2gg- 14 ore);
8. Trapeze avanzato + Reformer 3 avanzato (2gg- 14 ore)
9. Chair -Exochair (2gg- 14 ore);
10. Barrels + piccoli attrezzi (2gg- 14 ore).

COMPLETARE IL TIROCINIO che consiste in 23 giorni organizzati come segue:

- Ripetere Mat1 (2 giorni) e Mat2 (2 giorni)
- Frequentare il tirocinio didattico di Mat 1 (1 giorno) e di Mat 2 (1 giorno).
- Ripetere i moduli di Ref1 (2 gg 14 ore) + Ref2 (2gg – 14 ore) + Ref3 (2gg – 14 ore)
- Frequentare il tirocinio didattico Ref 1 (1 g.) + Ref2 (1 g.) + Ref 3 (1 g.)
- Ripetere i moduli di: Tower – Springboard (2gg – 14 ore); + Trapeze avanzato + Reformer 3 avanzato + (2gg – 14 ore); + Chair -Exochair (2gg – 14 ore); Barrels + Piccoli attrezzi (2gg – 14 ore)

INOLTRE, È NECESSARIO:

- Avere insegnato un minimo di 200 ore tutto in gruppo o in personal tutti gli esercizi del programma in uno studio.
- Avere effettuato almeno 12 ore di allenamento in personal con istruttore delegato da Fisicamente.
- Aver presentato 10 video di 3 minuti ciascuno, in cui viene l'allievo spiega e insegna 10 esercizi.
- Aver superato la prova scritta, consistente in 30 domande a risposta multipla.
- Aver superato la prova pratica, consistente nell'insegnamento di 20 esercizi in personal

Nota: È consigliabile sostenere l'esame entro 3, massimo 4 anni dall'inizio del corso.

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. 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

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

email: a info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it