

Fisicamente Formazione Srls.

Staff Fisicamente

Matwork 1

Corso di formazione per Istruttori Pilates

CAGLIARI 12 -13 maggio 2018

scadenza promozione 20 aprile 2018
[compila la richiesta di iscrizione on line](#)

ORARI

Sabato 12 maggio: check-in ore 9:00; **corso** 9:30 – 13:00 / 14:00 – 19:00

Domenica 13 maggio: corso 9:00 – 12:30 / 13:30 – 15:30

Nota: gli orari potrebbero cambiare di un'ora in anticipo o posticipo e saranno confermati una settimana prima del corso

SEDE

IL CORSO SI SVOLGE PRESSO:

Back Fit A.s.d

Via Chiara Lubich 32 - Cagliari

(vedi in basso info per come arrivare)

COSTO

Costo in promozione entro il 20 aprile 2018 (costo incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisicamente Formazione)

Pagamento in due quote:

€ 380,00 inclusa iva (€ 311,47 + iva)

Acconto € 80,00 entro la data di scadenza della promozione 20 aprile 2018;

saldo € 300,00 al check-in del 12 maggio

OPPURE

Solo nel caso in cui il corso si conferma con un numero di allievi superiore agli 8 è possibile un ulteriore sconto di € 20,00 con pagamento in quota unica:

€ 360,00 (€ 295,08+ iva) bonifico entro il 20 aprile 2018

(anziché € 400,00 se ti iscrivi in ritardo)

NOTA. NOTA. Se a frequentare il corso sono **almeno 11 allievi** (escluso tirocinanti) avrai un **bonus di € 20,00** da utilizzare per uno sconto per qualsiasi corso o evento organizzato da Fisicamente entro un anno.

Se a frequentare il corso sono **almeno 16 allievi** (escluso tirocinanti) avrai un **bonus di € 40,00** da utilizzare per uno sconto per qualsiasi corso o evento organizzato da Fisicamente entro un anno.

Termine Promozione 20 aprile 2018

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 € 180,00 (€ 147,54 + iva).

Se desideri ricevere il nuovo manuale redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, si richiede un contributo di € 20 per la stampa del manuale. Se ancora non hai il nuovo manuale, prenotalo!

Prenota il tuo posto in anticipo tramite mail a info@fisicamentepilates.it ; salderai al check-in. Se sei tirocinante non devi compilare la scheda di iscrizione soltanto prenotare via mail!!!

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.

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 ad 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:
 1. in qualsiasi studio o palestra con Istruttore certificato Mat (consigliate almeno 20 ore negli ultimi mesi);
 2. OPPURE, 12 ore con istruttore certificati Mat con la Dott.ssa Anna Maria Vitali;
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

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, e dopo che avremo ricevuto il numero minimo di schede per confermare il corso, 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.

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, e il corso di [Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates](#), 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 PILATES MAT INSTRUCTOR

COME ARRIVARE ALLA SEDE DEL CORSO:

Lo studio Back fit asd è situato in via Chiara Lubich 32 a Cagliari nella rinomata zona di Genneruxi. Immerso nel verde, il centro spicca per i suoi interni accurati ed eleganti, le finiture di pregio e le luminose sale che si affacciano sul popolare parco di Molentargius, noto per essere ormai da anni la dimora abituale dei fenicotteri rosa. Ubicato all'interno di un elegante complesso costituito da edifici su un unico livello completamente ristrutturati a nuovo, vanta per i propri soci la possibilità di un parcheggio interno sia coperto che scoperto, ed è comodamente accessibile senza l'utilizzo di scale o ascensore. All'interno del complesso è inoltre possibile fare una piacevole passeggiata tra campi da tennis, calcetto e basket e usufruire del servizio bar.

Trovarci è semplice! Siamo vicinissimi alla più grande arteria che collega Cagliari a Quartu Sant'Elena, il viale Marconi e, inoltre, confina su due lati con l'asse mediano di scorrimento veloce con diversi svincoli verso lo studio da qualsiasi direzione si arrivi; pur essendo immersi nella natura il centro è dunque facilmente raggiungibile in auto puoi trovare le indicazioni direttamente su google maps scrivendo Back fit oppure aggiungere la nostra pagina facebook e seguire le indicazioni.

Oppure puoi arrivarci anche con i seguenti mezzi pubblici:

Metrocagliari (<http://ontheworldmap.com/italy/city/cagliari/cagliari-metro-map.html>) scaricando



Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

SE TI PERDI ALL'ULTIMO MOMENTO

Soltanto per info logistiche sulla sede chiamare:

Alessandro cell. 349 314 2571

Curriculum istruttore qualificato 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 tirocini 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.

DOVE DORMIRE

Non sono state attivate convenzioni, su booking.com sono a disposizione diversi hotel in zona.

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: formazione@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it