

Fisicamente Formazione Srls.
Diretta dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali

Staff Fisicamente

Mat 1

Corso di formazione per Istruttori Pilates (2gg.14 ore)

TRIESTE 17 - 18 marzo 2018

scadenza promozione 26 FEBBRAIO 2018
[compila la richiesta di iscrizione on line](#)

SEDE

Presso: MK STUDIO MOVIMENTO di Marina Kovalenko
via Coroneo 1, TRIESTE
III piano
www.mkstudiomovimento.it

ORARI

Sabato 17 marzo: dalle ore 9 alle 9:15 check -in; corso 9:15 – 13:15 / 14:15 – 19:15
Domenica 18 marzo: corso 9:00 – 12:00 / 12:30 – 14:30

COSTO

Costo in promozione entro il 26 febbraio (costo incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisicamente Formazione)

Pagamento in due quote:

€ 360,00 (€ 295,00 + iva)

Acconto € 60,00 entro la data di scadenza della promozione **26 febbraio 2018**;
saldo € 300,00 (€ 300,00 + iva) al check-in.

Termine Promozione 26 febbraio 2018

AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!

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 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)

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).

DE hai frequentato il Mat1 con Fisicamente Formazione prima del 30 giugno 2017 e non hai ancora il nuovo manuale redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali a colori, 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!!!

AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!

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](#).

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.

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.

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 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.

COME ARRIVARE PRESSO LA SEDE DEL CORSO

Presso: MK STUDIO MOVIMENTO di Marina Kovalenko
via Coroneo 1, TRIESTE
III piano

PER CHI ARRIVA IN TRENO

10 min. a piedi dalla stazione centrale.
Alla stazione di Trieste Centrale uscire in Piazza della Libertà, di fronte prendere la via Ghega, arrivati in Piazza Oberdan ancora 100 mt. e svoltare a sx. in via Coroneo.

PER CHI ARRIVA IN AUTO

Alla barriera di Trieste Lisert (Monfalcone Est) proseguire dritti sulla superstrada, dopo circa 10 km. svoltare a dx in direzione Trieste Sistiana e proseguire per Trieste centro per circa 15 km.

Arrivati alla stazione dei treni proseguire per Corso Cavour ed al semaforo all'altezza dell'hotel NH svoltare a sx, percorrere tutta la via Milano ed immettersi in via Coroneo. Parcheggio sotterraneo dopo 400 mt. a sx. di fronte al Tribunale di Trieste.

PER CHI ARRIVA IN AEREO

Uscendo dall'aeroporto prendere il taxi costo approx 60 euro, oppure autobus (ogni 30 min.) per Trieste centro con arrivo presso la stazione ferroviaria.

Per ulteriori informazioni esclusivamente logistiche: chiamare il numero 040661206 oppure 3471808416.

DOVE DORMIRE

Nel nostro palazzo al I piano b&b Atelier Lidia Polla (sig.ra Laura) 334-7150231
oppure a 500 mt.
b&b Amelie, via San Francesco d'Assisi 23, 345-2973930.

PER B&B, CAMERE O ALLOGGI PRIVATI CONSULTARE www.booking.com
<<http://www.booking.com>> oppure

www.airbnb.it <http://www.airbnb.it>
o qualsiasi altro sito di prenotazioni alberghi o B&B.



Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a:
info@ficamentepilates.it oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580
(preferibilmente ore 9,30 – 12,30)