

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

## Staff Fisicamente

### Mat 1

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

ROMA 18 - 19 novembre 2017

**scadenza promozione 7 novembre!**

#### SEDE

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

#### ORARI

**Sabato 18 novembre:** check-in dalle ore 9 alle 9:45; corso 10:00 – 13:00 / 14:00 – 19:00

**Domenica 19 novembre :** corso 9:30 – 12:30 / 13:30 – 16,30

#### COSTO

**Costo in promozione entro il 7 novembre** (costo incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisicamente Formazione)

#### Pagamento in due quote:

**€ 330,00 (€ 270,49 + iva)** (anziché € 360,00 se ti iscrivi in ritardo)

Acconto € 60,00 entro la data di scadenza della promozione 7 novembre 2017;  
saldo € 270,00 (€ 221,31 + iva) al check-in.

#### OPPURE

#### Pagamento in quota unica:

**€ 310,00 (€ 254,09 + iva)** bonifico entro il 7 novembre 2017

(anziché € 360,00 se ti iscrivi in ritardo)

#### **Termine Promozione 7 novembre 2017**

**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 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:
  - 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 € 150,00 (€ 122,95 + 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](mailto: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

Invia il tuo curriculum con recapito telefonico e chiedi la conferma della disponibilità dei posti a: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

A ) Riceverai la scheda di iscrizione via mail;

B) compilare la scheda di iscrizione in digitale, cancellando i puntini in eccesso per mantenere il testo in una sola pagina, salvare il file aggiungendo il proprio cognome all'inizio del nome del file.

C ) effettuare il bonifico di acconto (entro la data di scadenza della promozione) oppure del costo complessivo utilizzando i dati bancari che trovate nella scheda stessa. (Effettuerai il saldo la mattina del sabato)

### ATTENZIONE:

Troverai i dati bancari all'interno della scheda di iscrizione che avrai ricevuto.

D ) entro la data di scadenza della promozione inviare, via mail, a [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

- a) la copia della ricevuta del bonifico effettuato;
- b) la scheda di iscrizione al corso compilata in digitale (non a mano);

L'iscrizione al corso viene considerata valida al momento della ricezione. 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, 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 dovrai aver:

1. Frequentato il modulo di Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates con esercizi di pre -mat;
2. Frequentato MAT 1 (2 gg- 14 ore);
3. Frequentato MAT2 (2gg- 14 ore);
4. Frequentato il relativo tirocinio richiesto per accedere agli esami TOTALE 6 GIORNI:
  - frequentare una seconda volta in qualità di allievo tirocinante i moduli di Mat1 (2 gg 14 ore) + Mat2 (2gg -14 ore)
  - frequentare il tirocinio didattico Mat1 (1 g.) + Mat 2 (1 g.)

5. Avere svolto le ore di insegnamento richiesto per accedere agli esami: minimo 50 ore in qualsiasi studio o palestra, previo compenso pattuito con il proprio datore di lavoro;
6. Aver svolto un minimo di ore di allenamento in personal con istruttore delegato da Fisicamente (ad ogni allievo verrà comunicato il numero di ore che dovrà svolgere da un minimo di 4 personal in sù);
7. Aver consegnato alcuni video di pochi minuti mentre l'allievo insegna (chiedi info a riguardo);
8. Aver superato un esame scritto e pratico; gli esami si svolgono di consueto a gennaio e a luglio in genere a Roma. Si consiglia di certificarsi entro due anni dalla frequenza del primo 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 informazioni chiama Daniela 3346987023, lasciate un messaggio e verrete richiamati prima possibile; oppure 065295580 (preferibilmente la mattina ore 9,30 -12)**