

**Winter School programma completo
per Istruttori Pilates MATWORK**

Anna Maria Vitali
Master Trainer

MILANO

4 GIORNI DI CORSO:

MAT 1: 7 - 8 DICEMBRE

MAT 2: 9 -10 DICEMBRE

Scadenza promozione 25 novembre!!!

SEDE

CENTRO DANZA MAURA PAPARO ASD
VIA CAVALLARI BRENNINO, 17
20013 Magenta (MI)

MAT 1 (2gg 14 ore)

Giovedì 7 dicembre
Check-in ore 9:30 – 10:20
Corso 10:30 – 13:30 / 14:30 – 18:30

Venerdì 8 dicembre
Corso 9:30 – 13:30 / 14 – 17:00

MAT 2 (2gg 14ore)

Sabato 9 dicembre
Check-in ore 9:00 – 9:30
Corso 9:30 – 13:00 / 14:00 – 18:30

Domenica 10 dicembre
Corso 9:00 -12:30 / 13:30 – 16:00

COSTO PER CHI FREQUENTA SOLO MAT 1

COSTO IN PROMOZIONE (incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisicamente Formazione)

Pagamento in due quote: € 450,00 inclusa iva (€ 368,00 + iva) (anziché € 520,00 inclusa iva se ti iscrivi in ritardo)

**Acconto € 100,00 entro la data di scadenza della promozione 25 novembre;
+ saldo € 350,00 al check-in del 7 dicembre**

OPPURE:

Pagamento in quota unica: € 420,00 (€ 344,00 + iva) bonifico entro il 25 novembre

COSTO PER CHI FREQUENTA MAT1 + MAT2

COSTO IN PROMOZIONE (incluso due manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestati Fisicamente Formazione)

Pagamento in 2 quote: € 820,00 inclusa iva (€ 672,13 + iva) (anziché € 1.000,00 inclusa iva se ti iscrivi in ritardo)

**Acconto € 220,00 entro la data di scadenza della promozione 25 novembre;
+ saldo € 600,00 al check-in del 7 dicembre**

OPPURE:

Pagamento in quota unica: € 760,00 (€ 622,95 + iva) bonifico entro il 25 novembre

PRE - REQUISITI RICHIESTI

Per iscriversi al corso di Mat 1 e Mat 2 è necessario essere allenati nel programma di Mat per almeno 20 ore negli ultimi 3 mesi con istruttore certificato.

Si consiglia vivamente la frequenza del modulo di Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates tenuto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, se ancora non effettuata, entro 6 mesi dalla frequenza dei moduli Mat 1 e Mat 2, soprattutto prima di cominciare ad insegnare in qualità di allievo tirocinante.

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 toraco-lombare).

Durante la classe di allenamento di pre-Mat, Mat 1 e Mat 2 non è consentito prendere appunti. Si possono prendere appunti per il resto del corso mentre si analizzano nel particolare gli esercizi. Portate un blocco per appunti e penna.

Durante il corso verrà consigliato di spegnere i cellulari. Non è consentito fare video o registrare audio.

CONTENUTI DEI CORSI DI MAT 1 E MAT 2

Il Mat è alla base del metodo Pilates ed è indispensabile per un allenamento del corpo completo.

Il programma Mat1 e Mat2 di Fisicamente Formazione include l'intero repertorio degli esercizi di Pilates, insieme con modifiche e variazioni concepite espressamente per rendere il vostro programma un programma efficace.

Il Mat1 comprende una introduzione alla storia Pilates e 25 esercizi intermedi; il Mat 2 comprende 22 esercizi avanzati.

I manuali contengono spiegazioni chiare ed esaurienti e numerose foto delle sequenze di ogni esercizio; suggerimenti e consigli per affrontare clienti con diversi livelli di abilità, o che devono modificare l'esecuzione per problemi di schiena, ginocchia, collo o spalle.

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 2 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.

PER ISCRIVERSI

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

A) parlerai telefonicamente con Daniela che ti consiglierà il miglior percorso da seguire in base alle tue esigenze, al tuo curriculum e ai tuoi obiettivi, immediati o futuri. Riceverai la scheda di iscrizione via mail, standard o personalizzata.

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 pagamento come richiesto nella scheda di iscrizione, di acconto o di saldo completo (troverai i dati per effettuare il bonifico nella scheda di iscrizione che avrai ricevuto)

D) entro la data di scadenza della promozione inviare, via mail, a 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.

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 € 30 per iscriversi personalmente a qualsiasi corso, workshop o evento organizzato direttamente da Fisicamente entro 1 anno dalla data di iscrizione.

COME ARRIVARE ALLA SEDE DEL CORSO

CENTRO DANZA MAURA PAPARO ASD
VIA CAVALLARI BRENNO, 17
20013 Magenta (MI)

Il centro è facilmente raggiungibile, si trova a 100 mt. dalla stazione di Magenta, si trova sopra al ristorante AL RIOCO e di fronte al teatro lirico.

PER CHI ARRIVA IN TRENO

DA TORINO: scendere a Magenta. A seconda dell'orario tempo di percorrenza da 1:13 a 2:00 ore.
(il prezzo varia a seconda del tipo di treno).

DA MILANO: scendere a magenta. A seconda dell'orario tempo di percorrenza da 22 a 37 minuti.
(3.60 €)

IN AEREO, l'aeroporto più vicino è MILANO MALPENSA ma collegato con Magenta solo tramite taxi. (Malpensa/Magenta 20 minuti in auto).

PER CHI ARRIVA IN AUTO

dall'autostrada Milano Torino; direzione Torino l'uscita è ARLUNO, direzione Milano l'uscita è MARCALLO/MESERO.

Per entrambe le uscite seguire per Magenta centro/stazione tempo di percorrenza 5 minuti dall'uscita.

Con il navigatore impostare VIA BRENNO CAVALLARI 17.

Non è possibile parcheggiare sottostante il centro in quanto ad uso del ristorante.

Alle spalle del centro tuttavia c'è un parcheggio libero.

Per informazioni ESCLUSIVAMENTE LOGISTICHE chiamare: 02/9784619
oppure cell 339 1061624

Curriculum Master Trainer Dott.ssa 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).

DOVE DORMIRE

PER ULTERIORI INFO SUL CORSO E/O PER ISCRIVERSI:

Daniela Vitali - Fisicamente Formazione S.r.l.s. - info corsi - iscrizioni - eventi

cell. 3346987023 (anche con WhatsApp) tel. 065295580

email: info@fisicamentepilates.it e formazione@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it