

Fisicamente Formazione Srls.

Staff Fisicamente

Reformer 1

Corso di formazione per Istruttori Pilates

IMOLA 18-19 novembre 2017

ultima scadenza promozione 10 novembre!!!

ORARI

Sabato 18 novembre: 9:30 – 10:15 check-in; corso 10:30 – 13:30 / 14:30 – 19:30

Domenica 19 novembre: corso 9:00 – 12:30 / 13:30 – 16:00

SEDE

Presso EQUILIBRIO di Filippo Ravaglia
via Primo Maggio, 86/e/f
40026 Imola (BO)

COSTO

Costo in promozione entro il 10 novembre (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 10 novembre;
saldo € 300,00 al check-in del 18 novembre

OPPURE

Pagamento in quota unica:

€ 340,00 (€ 278,00 + iva) bonifico entro il 10 novembre

(anziché € 380,00 se ti iscrivi in ritardo)

Termine Promozione 10 novembre 2017

AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!

COSTO TIROCINIO

Se hai già frequentato Ref 1 nella sessione precedente puoi frequentare il modulo in qualità di allievo tirocinante al costo di € 220,00 (€ 180,33 + 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, prenota in tempo la stampa del manuale.

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. Si possono prendere appunti durante il corso, mentre si analizzano nel particolare gli esercizi. Portate un blocco per appunti ed una penna. Durante il corso non è consentito l'uso dei cellulari. È vietato fare video o registrare audio.

CONTENUTI

In questo weekend di 14 ore verrà introdotto il macchinario Pilates Reformer, il più versatile tra quelli inventati da Joseph H. Pilates. Verranno analizzati circa 18 esercizi del repertorio principianti - intermedi, con tutte le varianti. Gli allievi praticheranno a coppie gli esercizi e faranno delle esercitazioni per mettere in sequenza gli esercizi, per sviluppare programmi principianti e principianti - intermedi con relative modifiche.

Il Reformer Instructor Training 1 comprende:

1. Il repertorio di Reformer 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 individui anziani, a donne che devono affrontare o hanno appena affrontato un parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle

PREREQUISITI RICHIESTI PER L'ISCRIZIONE CORSO REF 1

- a) Aver partecipato a lezioni Reformer:
 - a) in qualsiasi studio o palestra con Istruttore certificato Reformer (consigliate almeno 20 ore negli ultimi mesi);
 - b) OPPURE, 10 ore con istruttori certificati Reformer con il Master Trainer Dott.ssa Anna Maria Vitali, negli ultimi 3 mesi;
- b) 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 entro 6 mesi)

PER ISCRIVERSI

Invia il tuo curriculum con recapito telefonico e chiedi la conferma della disponibilità dei posti a: 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 :
 - 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 Reformer 1 riceverai un attestato di partecipazione. Potrai cominciare ad insegnare una base di repertorio Reformer per principianti in qualità di allievo tirocinante, dove tu vuoi. Si consiglia comunque di frequentare il 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 Dott.ssa Anna Maria Vitali sono molto ricercati!

PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE FISICAMENTE FORMAZIONE e diventare istruttore di REFORMER è necessario:

- A. Frequentare i seguenti moduli:
 - 1. Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates con esercizi di pre -mat (2gg.16 ore);
 - 2. REFORMER 1 (2 gg- 14 ore);
 - 3. REFORMER 2 (2gg- 14 ore);
 - 4. REFORMER 3 (2gg- 14 ore);
- B. Completare il tirocinio, che consiste in 9 giorni così organizzati:
 - 1. Ripetere i moduli di Ref1 (2 gg 14 ore) + Ref2 (2gg -14 ore) + Ref3 (2gg -14 ore)
 - 2. Frequentare il tirocinio didattico Ref 1 (1 g.) + Ref2 (1 g.) + Ref 3 (1 g.)
- C. Aver insegnato un minimo di 100 ore presso una palestra o uno studio.

- D. Avere effettuato un minimo di 6 ore di allenamento in personal con istruttore delegato da Fisicamente.
- E. Presentare 5 video di 3 minuti ciascuno, in cui l'allievo spiega ed insegna 5 esercizi.
- F. Superare l'esame scritto consistente in 30 domande a risposta multipla.
- G. Superare l'esame pratico consistente nell'insegnamento di 20 esercizi per un gruppo avanzato.

Nota! Si consiglia di farlo al massimo entro 3 anni dall'inizio del primo corso.

COME ARRIVARE PRESSO LA SEDE DEL CORSO

A. DA ROMA

- **In Treno:** Dalla stazione Roma Termini prendere il treno per Bologna centrale e poi cambiare per Imola. Da Imola Stazione è possibile prendere la linea urbana 104 o la linea 4 in direzione "Imola Grieco Poste" e scendere alla fermata "Imola Primo Maggio Grieco" (sono 7 fermate, circa 8 minuti). Lo studio Equilibrio Centro Fitness Pilates è a 260m, circa 3 minuti a piedi. Per maggiori informazioni sul trasporto urbano di Imola visitare il sito della [TPER](#)
- **In Auto:** (415 km, in genere 3 h 40 min - 4 h 50 min) Prendere l'autostrada A1 verso Firenze, seguire le indicazioni verso Bologna. All'altezza di Bologna prendere l'uscita A14 verso Ancona/ Bologna/ Padova/ Tangenziale/Bologna Centro/Casalecchio. Prendere l'uscita Imola verso Imola. Mantenere la sinistra e proseguire verso Via Molino Rosso. Alla rotonda prendere la 1^a uscita e prendere Via Molino Rosso. Svoltare a sinistra e prendere Via Gambellara. Alla rotonda prendere la 2^a uscita e prendi Via 1^o Maggio. Lo studio Equilibrio Centro Fitness Pilates si trova sulla destra in Via Primo Maggio 86/EF.

B. DA BOLOGNA

- **In Treno:** Da Bologna Centrale ci sono numerosi treni regionali che arrivano in mezz'ora a Imola. Da Imola Stazione è possibile prendere la linea urbana 104 o la linea 4 in direzione "Imola Grieco Poste" e scendere alla fermata "Imola Primo Maggio Grieco" (sono 7 fermate, circa 8 minuti). Lo studio Equilibrio Centro Fitness Pilates è a 260m, circa 3 minuti a piedi. Per maggiori informazioni sul trasporto urbano di Imola visitare il sito della [TPER](#)
- **In Auto:** (43,0 km, in genere 35 min - 1 h) Prendere la A14 in direzione Ancona e uscire a Imola. Mantenere la sinistra e proseguire verso Via Molino Rosso. Alla rotonda prendere la 1^a uscita e prendere Via Molino Rosso. Svoltare a sinistra e prendere Via Gambellara. Alla rotonda prendere la 2^a uscita e prendi Via 1^o Maggio. Lo studio Equilibrio Centro Fitness Pilates si trova sulla destra in Via Primo Maggio 86/EF.

C. DA MILANO

- **In Treno:** Da Milano Centrale prendere il treno per Bologna Centrale e cambiare per Imola. Da Imola Stazione è possibile prendere la linea urbana 104 o la linea 4 in direzione "Imola Grieco Poste" e scendere alla fermata "Imola Primo Maggio Grieco" (sono 7 fermate, circa 8 minuti). Lo studio Equilibrio Centro Fitness Pilates è a 260m, circa 3 minuti a piedi. Per maggiori informazioni sul trasporto urbano di Imola visitare il sito della [TPER](#)
- **In Auto:** (253 km, 2 h 20 min - 3 h 30 min) Da Milano prendere la A14/E35 e seguire le indicazioni per Ancona/ Ravenna/ Padova/ Tangenziale/Bologna/Borgo/Panigale/Bologna Centro/A13 Prendere l'uscita Imola verso Imola. Mantenere la sinistra e proseguire verso Via Molino Rosso. Alla rotonda prendere la 1ª uscita e prendere Via Molino Rosso. Svoltare a sinistra e prendere Via Gambellara. Alla rotonda prendere la 2ª uscita e prendi Via 1º Maggio. Lo studio Equilibrio Centro Fitness Pilates si trova sulla destra in Via Primo Maggio 86/EF.

D. DA PADOVA

- **In Treno:** Da Padova prendere il treno per Bologna Centrale e poi cambiare per Imola. Da Bologna Centrale ci sono numerosi treni regionali che arrivano in mezz'ora a Imola. Da Imola Stazione è possibile prendere la linea urbana 104 o la linea 4 in direzione "Imola Grieco Poste" e scendere alla fermata "Imola Primo Maggio Grieco" (sono 7 fermate, circa 8 minuti). Lo studio Equilibrio Centro Fitness Pilates è a 260m, circa 3 minuti a piedi. Per maggiori informazioni sul trasporto urbano di Imola visitare il sito della [TPER](#)
- **In Auto:** (152 km, 1 h 30 min - 2 h) Prendere la A13 in direzione Bologna e poi prendere l'uscita E45/A14 verso Ancona/Bologna/S.Lazzaro. Prendere l'uscita Imola verso Imola. Mantenere la sinistra e proseguire verso Via Molino Rosso. Alla rotonda prendere la 1ª uscita e prendere Via Molino Rosso. Svoltare a sinistra e prendere Via Gambellara. Alla rotonda prendere la 2ª uscita e prendi Via 1º Maggio. Lo studio Equilibrio Centro Fitness Pilates si trova sulla destra in Via Primo Maggio 86/EF.

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.

DOVE DORMIRE

Provate in uno dei seguenti alberghi, non sono state attivate convenzioni.

Hotel Molino Rosso- 4 stelle

Via Provinciale Selice, 49 – tel. 0542 63111

www.molinososso.net

info@molinososso.it

Hotel Ristorante Il Maglio - 3 Stelle

Via Prov. Selice, 27- Imola Bo - tel. 0542 642299

www.hotelilmaglio.it

info@hotelilmaglio.it

Euro Hotel - 3 Stelle

Via Ugo La Malfa, 7, Imola Bo - tel. 0542 643950

www.eurohotelimola.com

info@eurohotelimola.com

Hotel Ziò

Viale Nardozi, 14

054235274

info@hotelzioimola.com

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