

Fisicamente Formazione Srls.

Staff Fisicamente

Matwork 1

Corso di formazione per Istruttori Pilates

CAGLIARI 9-10 dicembre 2017

ultima scadenza promozione 30 novembre 2017

ORARI

Sabato 9 dicembre: check-in 10:15 – 10:45; corso 11:00 – 13:00 / 14:00 – 19:00

Domenica 10 dicembre: corso 9:00 – 12:30 / 13:30 – 17:00

Nota: gli orari potrebbero cambiare di un'ora in anticipo o posticipo e saranno confermate il 30 novembre

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 30 novembre 2017 (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 30 novembre 2017;
saldo € 300,00 al check-in del 9 dicembre

OPPURE

Pagamento in quota unica:

€ 360,00 (€ 295,08+ iva) bonifico entro il 30 novembre 2017

(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 30 novembre 2017

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

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, 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)

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 (ES.: "ROSSI-Scheda iscriz Mat1 CAGLIARI 9-10 dic17").

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 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 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



SE TI PERDI ALL'ULTIMO MOMENTO
Soltanto per info logistiche sulla sede chiamare:
Alessandro cell. 349 314 2571

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

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