



**Fisticamente Formazione S.r.l.s.**  
**Viale Giulio Cesare 95 Roma**

*è lieta di confermare*

**Dott.ssa Anna Maria Vitali**

**Anatomia e Biomeccanica applicata – Principi - esercizi pre-mat**

Impara a costruire un programma di insegnamento per Mat dall'analisi dei suoi principi fondamentali, dalla biomeccanica e dall'anatomia

**Primo modulo obbligatorio per i corsi di formazione per Istruttori Pilates**

fondamentale per proseguire la formazione nel Mat e con i macchinari Pilates

**ROMA 27 – 28 gennaio 2018 (2 gg. 16 ore)**

**Scadenza promozione 22 gennaio 2018!!!**

Se vuoi iscriverti alla formazione Mat e/o Reformer + Studio chiedi info

**SEDE**

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

**ORARI**

Sabato 27 gennaio: dalle ore 9 alle 9:45 check - in;  
corso mattina 10:00 / 13:30 (pausa 13:30 – 14:30) pomeriggio 14:30 -19:30

Domenica 28 gennaio: corso 9:00 -13:00 / 14:00 – 17:30

**COSTO**

**Costo in promozione pagamento in 2 QUOTE**

**€ 410,00 (inclusa iva)** (incluso manuale originale Fisticamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato di frequenza)

Anziché € 450,00 (inclusa iva), se ti iscrivi in ritardo!

**€ 60,00 inclusa iva** di acconto entro la data di scadenza della promozione **22 gennaio**  
**+ Saldo € 350,00 (inclusa iva)** la mattina al check-in del sabato.

Richiedere la scheda di iscrizione

**OPPURE**

**Costo in promozione pagamento in QUOTA UNICA:**  
**entro il 22 gennaio 2018**

**€ 380,00 inclusa iva** (incluso manuale originale Fisticamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato di frequenza)

**NOTA: vedi come iscriversi**

Anziché € 450,00 (inclusa iva), se ti iscrivi in ritardo!  
Richiedere la scheda di iscrizione

**Ultima scadenza promozione 22 gennaio 2018**

**AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!**

**COSTO PER CHI RIPETE PER LA SECONDA VOLTA (FACOLTATIVO)**

€ 300,00 (inclusa iva) iscrizione entro 22 gennaio

ACCONTO € 50,00 (inclusa iva) + saldo € 250,00 (inclusa iva) al check-in.

Richiedere la scheda di iscrizione.

Chi desidera ricevere il nuovo manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, deve farne richiesta anticipatamente e viene richiesto un rimborso stampa di € 20,00 da saldare al check-in.

**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 torace –lombare).**

**Durante la classe di pre -Mat è vietato prendere appunti. Si possono prendere appunti per il resto del corso mentre si analizzano nel particolare gli esercizi. Portate un block per appunti e penna.**

**Durante il corso verrà consigliato di spegnere i cellulari. È vietato fare video o registrare audio.**

**Contenuti del corso Anatomia e Biomeccanica applicata - esercizi pre-mat**

In questo weekend di 16 ore è possibile acquisire le basi didattiche necessarie a trasferire ai nostri clienti abilità e correttezza motoria nell'esecuzione degli esercizi del repertorio di Pilates, nel modo più funzionale possibile e in maniera più profonda, dettagliata e scientifica; basi necessarie sia per l'allenamento a corpo libero (matwork), che per l'allenamento su tutti i macchinari Pilates.

Riceverete un attestato di partecipazione al termine della frequenza del modulo.

Sono previste due classi di Pre - Mat (esercizi base introduttivi).

Partendo da un'analisi dei Principi che sono alla base del Metodo Pilates, il Master Trainer la Dott.ssa Anna Maria Vitali analizzerà nel dettaglio:

**1) COME FUNZIONA IL TRONCO**

- La respirazione
- Il tratto lombare e il cingolo pelvico
- La stabilità del tronco
- Il Core: Inner Unit e la stabilità del cingolo pelvico
- Il Core: Outer Unit e la stabilità lombopelvica
- La mobilità del tronco

**2) COME FUNZIONA L'ARTO SUPERIORE**

- Stabilità e mobilità del cingolo scapolo omerale

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)

- Sistemi distinti della spalla
- 3) COME FUNZIONA L'ARTO INFERIORE
    - Il piede
    - Anatomia del ginocchio
  - 4) ALLINEAMENTO ASSIALE, POSTURA E ANALISI POSTURALE
  - 5) COMUNI DISFUNZIONI DELLA SCHEMA POSTURALE
  - 6) LAVORO DI RELEASE
  - 7) ALLINGAMENTO STRETCHING

Gli stessi concetti vengono approfonditi attraverso l'analisi anatomica e biomeccanica dei vari esercizi grazie ai supporti in video, foto e modelli in scheletro, e l'osservazione del corpo dei partecipanti stessi.

Si studieranno e analizzeranno circa 35 esercizi di pre-Mat

L'allievo imparerà a impostare una classe base preparatoria al Mat e riceverà nozioni approfondite e specifiche di Anatomia e Biomeccanica applicate al Pilates.

La frequenza di questo corso diventa fondamentale per ricevere una formazione altamente professionale e necessaria per intraprendere correttamente la formazione nei corsi più avanzati. Infatti anche nelle classi più avanzate, come per esempio Reformer 2, Reformer 3, Trapeze e Chair, ritornano tutti i concetti e lo studio intrapreso durante il corso di Anatomia e Biomeccanica. Possiamo dire che in questo weekend si studia l'"A, B, C" della formazione per istruttori Pilates.

La frequenza del corso è aperta, anche solo come aggiornamento, ad insegnanti di qualsiasi disciplina motoria e sport, in quanto i contenuti del corso sono fondamentali per tutte le attività fisiche che il corpo umano può svolgere.

**La frequenza del weekend è obbligatoria per chi è iscritto o intende iscriversi ai percorsi di formazione per Istruttori Pilates Matwork, Reformer, Studio; ed è obbligatoria la frequenza anche per masso fisioterapisti, fisioterapisti, osteopati, medici, laureati in Scienze motorie.**

## PRE - REQUISITI RICHIESTI

Per iscriversi al weekend di Anatomia e Biomeccanica è vivamente consigliato aver frequentato un minimo di 12 ore di classi principianti pre –Mat + Mat 1, con istruttore certificato con scuola riconosciuta. Il weekend può interessare chiunque operi già nel campo delle scienze motorie e che voglia avere un approccio corretto ed efficace al Pilates secondo i principi dell'Anatomia e Biomeccanica con il Master Trainer la Dott.sa Anna Maria Vitali.

È vivamente consigliato, inoltre un ripasso di un libro base di Anatomia, prima di accedere al corso, nel caso in cui l'allievo non abbia avuto modo di studiare sufficientemente questa materia.

## 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 l'ok per compilare la scheda on line.

B) compilare la scheda di iscrizione on line che troverai nel nostro sito, cliccando su [ISCRIVITI SUBITO](#)

C) dopo aver compilato la scheda on line, riceverai una mail che ti comunicherà i dati per effettuare il bonifico bancario di acconto o il saldo in quota unica (entro la data di scadenza della promozione).

Effettuerai il relativo saldo al check-in la mattina del primo giorno di corso.

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.

**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](mailto: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.

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

### ***Curriculum 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).

#### **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 INFO Daniela Vitali - Fisicamente Formazione S.r.l.s. - info corsi - iscrizioni – eventi**

cell. 3346987023 tel. 065295580 (preferibilmente la mattina ore 9,30 -12,30)

email: a [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)