

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

## **Staff Fisicamente**

### **Mat 1**

## **Corso di formazione per Istruttori Pilates**

**ROMA 16 – 17 febbraio 2019**

**scadenza promozione 28 gennaio!!**  
**[Affrettati a compilare la scheda on line](#)**

### **ORARI**

**Sabato 16 febbraio:** dalle ore 9,00 alle 9,45 check - in;  
corso 10,00 – 13,00 / 14,00 -18,00

**Domenica 17 febbraio:** corso 9,00 /13,00 – 14,00 /17,00

**NOTA:** gli orari potrebbero avere uno slittamento, in posticipo e chiusura della domenica, di 30 minuti. Gli orari definitivi verranno riconfermati una settimana prima del corso.

### **SEDE**

SCUOLA DI FORMAZIONE FISICAMENTE viale Giulio Cesare 95 Roma  
(video citofono di destra int. 10 - scala DX - secondo piano)  
(vedi in basso info per come arrivare)

### **COSTO**

**Costo in promozione entro il 28 gennaio** (costo incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisicamente Formazione)

#### **Pagamento in quota unica:**

**€ 360,00 (€ 295,88 + iva) inviare la scheda on line e il bonifico entro il 28 gennaio**  
(anziché € 400,00 se saldi al check-in senza acconto )

### **OPPURE**

#### **Pagamento in due quote:**

**€ 380,00 (€ 311,47 + iva) inviare la scheda on line e il bonifico entro il 28 gennaio**  
Acconto € 80,00 entro due giorni dall'invio della scheda.  
saldo € 300,00 al check-in.

(anziché € 400,00 se saldi al check-in senza acconto )

**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 € 150,00 (€ 122,95 + iva).

Se hai frequentato il corso per la prima volta prima di giugno 2017 devi richiedere il nuovo manuale redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, si richiede un contributo di € 20 per la stampa del manuale.

Devi compilare la scheda di iscrizione on line con la scelta : frequenta come tirocinante, riceverai una email di risposta con i dati per effettuare il bonifico.

**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 il pomeriggio 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.**

**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 in gruppo – oppure 8 personal);
  - b) OPPURE, se abiti a Roma, almeno 10 ore in gruppo (oppure 5 personal ) presso lo studio Ficamente 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)

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

## **PER ISCRIVERSI**

A) Registrati sul nostro sito [www.ficamentepilates.it](http://www.ficamentepilates.it) cliccando su Registrati in alto a sinistra; effettua il login cliccando su Login in alto a sinistra;

B) oppure scarica la App gratuita “Ficamente Formazione” cliccando qui:

<http://www.ficamentepilates.it/app>

C) [compila la scheda di iscrizione on line](#) nel sito da:

calendario corsi “Mat 1 Roma”

Oppure

cerca il corso sul calendario dell’App e scegli “Compila la scheda di iscrizione”.

D) dopo aver compilato e inviato la scheda on line, e quando avremo ricevuto un minimo di richieste per confermare il corso, ti comunicheremo, via mail, i dati per effettuare il bonifico bancario di acconto e saldo.

E) invierai la disposizione del bonifico via mail, oppure tramite WhatsApp, entro 2 giorni dalla data in cui riceverai i dati del bonifico, a [info@ficamentepilates.it](mailto:info@ficamentepilates.it) ;

\*N.B.\*: 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.

### **IN CASO DI DISDETTA DA PARTE DEL PARTECIPANTE:**

la disdetta deve avvenire esclusivamente tramite mail a [info@ficamentepilates.it](mailto:info@ficamentepilates.it).

Una volta effettuato il bonifico di acconto o di saldo, non è possibile ricevere un rimborso della quota versata in seguito alla disdetta.

L'allievo può utilizzare la quota versata decurtata di € 20 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@fisicamenteformazione.it](mailto:info@fisicamenteformazione.it)

oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580 (preferibilmente ore 9, 30 – 12,30) in agosto solo email o facebook: Fisicamente Daniela Vitali,

### **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**

#### ***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.

#### **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).

### **DOVE DORMIRE**

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:**

lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a: [info@fisicamenteformazione.it](mailto:info@fisicamenteformazione.it) oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580 (preferibilmente ore 9,30 – 12,30) OPPURE whut up o FACEBOOK: fisicamente Daniela Vitali.