

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

Staff Fisicamente

Mat 1

Corso di formazione per Istruttori Pilates

CATANIA 9 - 10 febbraio 2019

**Scadenza promozione 29 gennaio
Coppila la scheda di iscrizione on line!**

NOTA: il modulo di Mat 1 fa parte di un programma di 3 moduli (3 weekend) , dopo la frequenza dei quali **riceverai il tesserino tecnico e il diploma Csen per poter insegnare Pilates nelle palestre e negli studi.**

ORARI CORSO

Sabato 9 febbraio: check – in 11,50; corso 12,00 – 14,00 / 14,30 – 20,00
(la pausa è di 30 minuti consigliamo di portare una merenda al sacco)

Domenica 10 febbraio: corso 8,00 /12,00 – 13,00 /15,30

NOTA: Gli orari possono avere un cambiamento di 30 minuti in anticipo o posticipo.
Saranno comunicati 5 giorni prima del corso.

SEDE

IL CORSO SI SVOLGE PRESSO:

Studio COREPILATES
Via Chisari 12 – 95123 Catania
(vedi in basso info per come arrivare)

COSTO

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

Scadenza promozione 29 gennaio

Pagamento in quota unica:

€ 380,00 (€ 311,47 + iva)

(anziché € 420,00 se saldi al check-in senza acconto)

Affrettati a inviare la scheda di iscrizione on line!

OPPURE

Pagamento in due quote:

€ 400,00 (€ 327,86 + iva)

Acconto € 100,00;
saldo € 300,00 al check-in

(anziché € 420,00 se saldi al check-in senza acconto)

AFFRETTARSI ALL'ISCRIZIONE I POSTI SONO LIMITATI!!!

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.

PERCORSO DA FREQUENTARE PER OTTENERE IL TESSERINO CSEN PER INSEGNARE PILATES NELLE PALESTRE E NEGLI STUDI PILATES:

il modulo di Mat 1 fa parte di un programma di 3 moduli (3 weekend) , dopo la frequenza dei quali **riceverai il tesserino tecnico e il diploma Csen per poter insegnare Pilates** nelle palestre e negli studi.

CONTENUTI 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);
 - b) 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)

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 hai frequentato il modulo con Anna Maria Vitali prima di giugno 2017, dovrai ricevere il nuovo manuale Fisicamente redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, si richiede un contributo di € 20 per la stampa del manuale.

Invia la scheda di iscrizione on line, con la scelta: frequenta come tirocinante.

Riceverai una mail con i dati per effettuare il bonifico.

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

PER ISCRIVERSI

A) Registrati sul nostro sito www.fisicamentepilates.it cliccando su Registrati in alto a sinistra; effettua il login cliccando su Login in alto a sinistra;

B) oppure scarica la App gratuita "Fisicamente Formazione" cliccando qui:

<http://www.fisicamentepilates.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@fisicamenteformazione.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@fisicamenteformazione.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 € 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@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 PRESSO LA SEDE DEL CORSO

Dove si trova lo studio COREPILATES

Lo Studio COREPILATES si trova nel quartiere Cibali, proprio di fronte la tribuna B dello stadio Angelo Massimino vicino alla facoltà di Agraria e il Liceo Scientifico Principe

Umberto, a 5 Km dalla Stazione Centrale – Piazza Giovanni XXIII e a circa 8 km dall'Aeroporto Internazionale Fontanarossa.

Lo studio si trova al secondo piano ascensorato di un edificio sito in Via Chisari 12, per chi proviene da Via Val di Savoia, l'edificio si trova quasi in fondo alla via sul lato sinistro. Dal cancello principale che da sulla strada, si accede al vialetto che porta al secondo portone, c'è un'insegna non troppo in evidenza per la verità per chi percorre in auto la via suddetta ma perfettamente visibile a coloro che transitano a piedi. Sul citofono, esterno, sul primo portone che da sulla via Chisari, c'è scritto Pilates, lì dovete suonare. Al secondo piano, sulla porta di ingresso allo studio, che si trova sulla sinistra finita la rampa di scale, c'è una targa con il logo e la dicitura CorePilates. Per quanto riguarda il parcheggio, è possibile parcheggiare gratuitamente sulla Via Chisari, in entrambi i lati. Nel caso non ci fosse posto, a circa 50 mt dallo studio c'è un primo parcheggio, sempre gratuito, proprio di fronte il liceo scientifico, e un secondo parcheggio gratuito, sulla stessa strada del primo, a circa 80 mt dallo studio. E' comunque possibile parcheggiare gratuitamente anche sulla Via Val di Savoia, fronte Facoltà di Agraria.

COME ARRIVARE ALLA SEDE DEL CORSO:

Per chi viene in auto :

Per chi viene da Messina e comunque dall'**Autostrada A18**

Uscendo dal casello dell'A18, imbocchiamo la strada a destra per Catania Centro, San Gregorio. Quindi proseguiamo in direzione Catania Centro su Viale Mediterraneo per circa 5km. In galleria procediamo svoltando a destra direzione Catania Ovest su Viale Odorico da Pordenone (circonvallazione) percorrendolo tutto, sempre dritto per poi proseguire dopo circa 700mt sul Viale Andrea Doria per circa 1km e successivamente su Via Fratelli Vivante per 300mt (NB - da qui in avanti si andrà sempre dritti senza mai lasciare la Circonvallazione). Quindi proseguiamo su Via Antoniotto Usodimare per circa 250mt(sempre sulla circonvallazione e sempre dritto). Alla prima rotonda prendiamo la terza uscita e proseguiamo su via San Nullo sempre dritto fino alla curva percorrendo circa 100mt, quindi svoltiamo poi leggermente a sinistra su Via San Paolo continuando a scendere per circa 100mt. Dopo la linea ferrata svoltare a destra su Via Vincenzo Casagrandi percorrendola continuando a scendere per circa 300mt fino all'incrocio con Via Cibebe (all'angolo c'è la farmacia Zappalà). Giriamo a sinistra e percorriamo la Via Cibebe fino alla fine della strada per circa 250mt dove poi incroceremo la Via Cantone. Ci troviamo così in Piazza Bonadies. A questo punto, all'incrocio svoltiamo a sinistra e poi subito a destra su Via Val Di Savoia che percorreremo tutta. Dopo circa 400mt dunque svoltiamo a destra su Via Chisari e a 80mt, al numero 12, sul lato sinistro, c'è l'edificio dove ha sede CorePilates.

Per chi proviene dall'**Autostrada A19** Palermo-Catania

seguire le indicazioni per la Tangenziale ovest e uscire allo svincolo Misterbianco - Catania circonvallazione. Prendere la circonvallazione fino all'incrocio con via San Nullo. Proseguire per via Casagrandi, via Cibebe e arrivare a Piazza Bonadies. Girare a sinistra salendo per via Cantone e subito a destra su Via Val Di Savoia che percorreremo tutta per circa 400 mt. Dopo circa 400mt dunque svoltiamo a destra su Via Chisari e a 80mt, al numero 12, sul lato sinistro, c'è l'edificio dove ha sede CorePilates.

Dall'Aeroporto Fontanarossa in auto

Dall' **Aeroporto di Catania-Fontanarossa** procedi in direzione nord su **Via Fontanarossa** per circa 3 km, poi alla rotonda prendi la seconda uscita su **Viale Librino** percorrendola per circa 700mt, alla rotonda prendi la prima uscita che troverai sulla destra e percorri la strada mantenendoti sulla sinistra imboccando così **l'Asse attrezzato di Catania/Via Giuseppe Di Gregorio/Viale Cristoforo Fioravante**. Percorri **l'Asse attrezzato/Via Giuseppe Di Gregorio** per circa 2,5km poi svolta leggermente a destra su **Corso Indipendenza** percorrendolo per circa 240mt quindi svolta a destra per **Piazza Risorgimento** percorrendola per circa 150mt poi spostandoti leggermente a sinistra continui su **Piazza risorgimento** dunque prosegui dritto su **Viale Medaglie D'Oro** lasciandoti la Piazza sul lato sinistro. Rimani su **Viale Medaglie D'Oro** mantenendo sempre la destra continuando poi dopo circa 1km su **Via Mandrà**. Percorri **Via Mandrà** per circa 150mt fino all'incrocio , quindi svolti a destra su **Viale Mario Rapisardi** scendendo per circa 150mt, poi svolti a sinistra per **Via Rasà** percorrendola per circa 350mt, quindi giri a destra per **Via Maratona** e dopo circa 60mt all'incrocio svolta a sinistra per **Via Cantone**. Continua su **Via Cantone** per circa 500mt fino a **Piazza Bonadies** (Di Fronte la Piazza c'è una chiesa) ,quindi svolti a destra su **Via Val Di Savoia** percorrendola mantenendo la destra per circa 400mt, poi all'incrocio (puoi andare solo dritto o a destra) giri a destra scendendo su **Via Chisari**. Al numero 12, edificio a sinistra, trovi la sede di **CorePilates**.

Per chi viene in treno

Dalla **Stazione Catania Centrale** prendere il **citybus 4-7** diretto per lo Stadio Angelo Massimino, fermata 581 Via Cifali (poi proseguire a piedi salendo per circa 80mt, poi a destra per Via Chisari). Tempi di percorrenza da 10 a 30 minuti, dipende dal traffico. (Puoi utilizzare l'applicazione Moovit per approfondire), o il sito <http://www.amt.ct.it> (numero verde : 800 018 696 - URP : 0957519433 - Tel. 0957519111)

Orari feriali da Stazione Centrale per Cibali:

06:10	06:50	07:45	08:45	09:45	10:45	11:45	17:45	18:45	19:45
20:45	21:40	22:30							

Orari Festivi da Stazione Centrale per Cibali:

07:00	07:50	08:40	09:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30
16:30	17:30	18:30	19:30	20:30					

Percorso :

Percorso: **Stazione C.le** - Corso Martiri della Libertà - Piazza della Repubblica - C.so Sicilia - P.zza Stesicoro - Via Etnea - V.le R. Margherita - P.zza S. M. di Gesù - V.le M. Rapisardi - Via G. Fava - P.zza Spedini - Via G. Fava - Via Ferrante Aporti - **Via Cifali** (scendi qui **fermata 581 Via Cifali f/te Stad. Cibali trib. B** e vai a piedi fino all'angolo con via Chisari, è a circa **80 metri**)

P.zza Bonadies - Via Galermo - Via V. Casagrandi - Via A. Merlino - Via G. Ballo - Via B. Monterosso - Via F. Paradiso - Via G. Ballo - Via Scannapieco - Via Cibebe - P.zza Bonadies - Via Cantone - P.zza Spedini - Via G. Fava - Via R. Franchetti - Via Cifali - Via Ficarazzi - P.zza Lanza - Via Muscatello - Via S. Euplio - P.zza Roma - V.le R. Margherita - Via Etnea - P.zza Stesicoro - C.so Sicilia - C.so Martiri della Libertà - **Stazione C.le** .

Per chi viene in aereo

Da aeroporto Fontanarossa per il centro città.

ALIBUS

Tariffe :

Biglietto 90 minuti : €. 1,00

Biglietto 90 minuti (Alibus + Linee Urbane): €.4,00 (condigliabile)

Biglietto integrato : Bus + metro : €. 1,20

Biglietto Giornaliero : €.2,50

Da aeroporto prima corsa alle ore 04,40 ultima alle ore 24.00 con una frequenza di 25 minuti

I biglietti possono essere acquistati presso i punti vendita autorizzati che espongono il logo Amt, tramite i distributori automatici installati nei principali poli di scambio, in vettura a costo maggiorato, con lo smartphone, tramite applicazione android o per iphone **Hype Wallet (UP Mobile)**, o dai parcometri della società Sostare (anche utilizzando la scheda prepagata).

I biglietti non elettronici devono essere convalidati al primo accesso in vettura.

Si precisa che il biglietto acquistato nel parcometro di sostare deve essere obliterato all'interno dell'autobus e, avendo una consistenza ed una grammatura diversa da quello in vendita presso i rivenditori autorizzati, è necessario accompagnare l'ingresso nella oblitteratrice, spingendo leggermente la superficie con il dito per evitare che si pieghi.

Frequenza : Ogni 25 minuti feriale o festivo.

Tempo di percorrenza : Impiega circa 20 minuti per arrivare alla stazione centrale di Catania e da lì poi seguire quanto detto per chi viene in treno.

Percorso :

Aeroporto (slargo antistante vecchia aerostazione), Bretella collegamento per Via S. Maria Goretti, Via S. Maria Goretti, Via San Giuseppe la Rena, Asse dei servizi, Faro Biscari, Bretella di accesso al Porto, Varco Sud Porto, Viabilità interna al Porto, Varco Nord Porto, Via Dusmet, Piazza dei Martiri, Via 6 Aprile, **Stazione Centrale (Stazione ovest - Fermata n° 1838 - Piazza Giovanni XXIII, 6)**, Viale Libertà, Corso Italia, Piazza G. Verga, Viale XX Settembre, Piazza Trento, Viale XX Settembre, Via Etnea, Piazza Stesicoro, Corso Sicilia, Corso Martiri della Libertà, Piazza Giovanni XXIII, Via VI Aprile, Piazza dei Martiri, Via V. Emanuele, Piazza S. Placido, Via Porticello, Via Dusmet, Rotatoria Nord, Via Dusmet, Varco Nord Porto, Viabilità interna al Porto, Bretella Sud uscita Porto, Faro Biscari, Asse dei Servizi, Via Fontanarossa, Aeroporto (slargo antistante vecchia aerostazione).

Orari di partenza sa Aeroporto Fontanarossa verso il centro città :

Feriali :

04:40	05:15	05:40	06:05	06:30	06:55	07:20
09:50	10:15	10:40	11:05	11:30	11:55	12:20
14:50	15:15	15:40	16:05	16:30	16:55	17:20
19:50	20:15	20:40	21:05	21:30	21:55	22:20

Festivi :

04:40	05:15	05:40	06:05	06:30	06:55	07:20
09:50	10:15	10:40	11:05	11:30	11:55	12:20
14:50	15:15	15:40	16:05	16:30	16:55	17:20
19:50	20:15	20:40	21:05	21:30	21:55	22:20

Altre soluzioni :

TAXI

www.radiotaxicatania.org - Tel.+39095330966 - Aperti 24 ore su 24

www.6188.it - Tel. **0956188** - Aperti 24 ore su 24

Costi approssimativi : tra le 20 e le 25 euro (sono previsti dei supplementi nei festivi e notturni .

Metropolitana

Il servizio di metropolitana si effettua solo nei giorni feriali.

PREZZI

BIGLIETTO SINGOLO 1,00 € - Validità: 90 minuti

BIGLIETTO GIORNALIERO 2,00 € - Validità: 24 ore

BIGLIETTO INTEGRATO FCE-AMT 1,20 € - Validità: 120 minuti

ORARI

Prime partenze:

- ore 06.40 (da Stazione CT Nesima);
- ore 07.00 (da Stazione CT Stesicoro).

Ultime partenze:

- ore 20.45 (da Stazione CT Nesima);
- ore 21.10 (da Stazione CT Stesicoro).

Il sabato l'esercizio è prolungato fino a mezzanotte (ultima corsa da Nesima alle ore 0:00, ultima corsa da Stesicoro alle ore 0:30).

I treni hanno una frequenza di 10 minuti fino alle ore 15:00; successivamente la stessa frequenza sarà di 15 minuti in entrambi i sensi per l'intero orario di servizio.

Esercizio straordinario, nei giorni festivi e in occasione di eventi o manifestazioni di rilievo, comunicato preventivamente.

L'utilizzo della metro è caldamente sconsigliato perché la stazione Cibali non è ancora attiva.

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@fisicamenteformazione.it - facebook Fisicamente Daniela Vitali

www.fisicamentepilates.it