



Fisicamente Formazione S.r.l.s.
Viale Giulio Cesare 95 Roma

Presenta

ANNA MARIA VITALI

MAT E PICCOLI ATTREZZI
Corso di formazione per istruttori Pilates

Modulo del programma studio obbligatorio per ottenere la certificazione comprehensive

ROMA 13 - 14 aprile 2019 (2gg. 14 ore)

Scadenza promozione 10 marzo!!!

[ISCRIVITI SUBITO](#)

SEDE

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

ORARI

Sabato 13 aprile: dalle ore 9:00 alle 9:45 check -in; corso 10:00 – 13:00 / 14:00 -18:30
Domenica 14 aprile: corso 9:00 /12:30 – 13:30 /16:30

COSTO

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

Scadenza promozione 10 marzo

Pagamento in quota unica:

€ 380,00 (€ 311,47 + iva) invia la scheda di iscrizione on line entro il 10 marzo e relativo bonifico bancario.

(anziché € 430,00 se saldi al check-in senza acconto)

OPPURE

Pagamento in due quote:

€ 400,00 (€ 327,86 + iva) invia la scheda di iscrizione on line entro il 10 marzo

Acconto € 100,00; bonifico entro il 10 marzo

saldo € 300,00 al check-in

(anziché € 430,00 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 (per collo o zona torace – lombare).

Portate un block per appunti e penna.

È vietato fare video o registrare audio.

Contenuti del corso Mat e piccoli Attrezzi

Durante queste 14 ore di corso si studieranno circa 25 diversi esercizi con tutte le varianti di livello principianti, intermedio e avanzato del programma Mat utilizzando i seguenti piccoli attrezzi:

Ring

Roller

Balance Ball

Soft Ball

Theraband

Questo corso è indirizzato a tutti gli istruttori di Pilates, e non solo, che sentono l'esigenza di integrare nel normale programma di allenamento e di insegnamento una serie di esercizi funzionali basati sull'utilizzo dei piccoli attrezzi con l'obiettivo di:

- Migliorare la propriocezione, la postura, l'equilibrio, la forza, la coordinazione, l'abilità, la precisione.

Questo corso vi aiuterà nello specifico a riconoscere i vantaggi derivanti dalla scelta appropriata dell'attrezzo e al suo uso specifico a seconda della tipologia del cliente che del suo livello di allenamento. Come possiamo costruire un percorso di allenamento con l'uso dei piccoli attrezzi che porti a un concreto miglioramento delle proprie capacità e prestazioni fisiche?

- Il Ring o Magic Circle è ottimo per aggiungere nella classe esercizi mirati a sfidare sia la forza che la stabilità tramite contrazioni isometriche, rinforzo dell'addome, tono del pavimento pelvico.
- Le Bende Elastiche aggiungono il principio della resistenza e dell'assistenza e permette di creare un programma di allenamento che somiglia a quello con le molle della Cadillac e del Reformer adatto a ogni livelli di insegnamento.
- Le Balls, di tipo e diametro diverso, permettono di lavorare in modo molto ampio sulla stabilizzazione dinamica, sul release miofasciale ma anche su esercizi di forza e mobilità.
- Il Roller infine aggiunge a tutti i precedenti, un ottimo lavoro sull'equilibrio.

La frequenza del weekend è obbligatoria per chi intende ottenere la certificazione comprensiva.

PRE - REQUISITI RICHIESTI

Il weekend può interessare chiunque operi già nel settore del Pilates, istruttore o studente proveniente da qualsiasi scuola. È aperta la frequenza sia a chi ha esperienza con i macchinari, sia a chi ha esperienza solo nel Mat.

Se non si ha nessuna esperienza come insegnanti Pilates si consiglia vivamente di aver partecipato al modulo tenuto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali: Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates Pre Mat

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 sul tuo cellulare la App gratuita “Fisicamente Formazione”

C) compila la scheda di iscrizione on line nel sito da:

calendario corsi “Mat e Piccoli attrezzi 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@fisicamentepilates.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

PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE PILATES COMPREHENSIVE INSTRUCTOR

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 FISCAMENTE PILATES MAT; REFORMER; COMPREHENSIVE

AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORI PILATES FASCIAL TRAINING I e II:

Miofasciale primo livello FASCIA IN MOTION FISCAMENTE PILATES

Miofasciale secondo livello FASCIA IN ACTION FISCAMENTE PILATES.

FASCIAL FITNESS: introduttivo e avanzato (rivolta anche a preparatori atletici; insegnanti di Fitness; riabilitatori).

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 - Fisticamente Formazione S.r.l.s. - info corsi - iscrizioni – eventi

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

OPPURE

Inviare un whats up con il vostro nome e cognome e richiesta info specificando il tipo di corso al cell. 3346987023

OPPURE

email: a info@fisticamenteformazione.it

www.fisticamenteformazione.it