

**Fisicamente Formazione Srls.
Anna Maria Vitali**
presenta:

**Summer School per Istruttori Pilates
PROGRAMMA STUDIO:**

**Reformer 3 avanzato; Tower e Springboard; Trapeze avanzato;
Chair + elastici; Step Barrels – Ladder Barrels;**

**5 giorni intensivi di formazione!! Totale 46 ore!!
Oppure puoi frequentare un solo modulo di due giorni a scelta!!**

ROMA DAL 24 AL 28 LUGLIO 2019

ANNA MARIA VITALI e Staff Fisicamente

**Scadenza promozione 5 giugno!
Richiedi la scheda di iscrizione.**

SEDE

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

PROGRAMMA DATE E ORARI

REFORMER 3 AVANZATO (5 ore)

Mercoledì 24 luglio check-in ore 8,30- 9,00 / corso: 9,00 -12,00 / 12,30 -14,30

TOWER E SPRINGBOARD (1g e mezzo -14 ore) :

mercoledì 24 luglio check-in ore 14,30 - 15,00 / corso: 15,00 -20,00

giovedì 25 luglio corso: 9,00 - 13,30 / 14,30- 19,00

TRAPEZE AVANZATO (5 ORE)

venerdì 26 luglio: check-in ore 8,30- 9,00 / corso: 9,00 -12,00 / 12,30 -14,30

CHAIR + ELASTICI (2 gg - 14 ore)

Venerdì 26 luglio : check-in ore 14,30 – 15,00 / corso: 15,00 – 20,00

Sabato 27 luglio : corso: 9,00 - 13,30 / 14,30- 19,00

STEP BARRELS - LADDER BARRELS (1 g .8 ore)

Domenica 28 luglio check-in ore 9,00 - 9,30 / corso: 9,30- 13,30 / 14 ,30 -18,30

NOTA :

gli orari potrebbero variare di 30 minuti in apertura, nella pausa o in chiusura, gli orari definitivi saranno confermati una settimana prima del corso.

COSTI IN PROMOZIONE

Scadenza promozione 5 giugno

REFORMER 3 AVANZATO (5 ore)

€ 140,00 inclusa iva (€ 114,75 + iva) incluso manuale

TOWER E SPRINGBOARD (1g e mezzo -14 ore) :

€ 400,00 inclusa iva (€ 327,86 + iva) incluso manuale

TRAPEZE AVANZATO (5 ORE)

€ 140,00 inclusa iva (€ 114,75 + iva) incluso manuale

CHAIR + ELASTICI (2 gg - 14 ore)

€ 400,00 inclusa iva (€ 327,86 + iva) incluso manuale

STEP BARRELS - LADDER BARRELS (8 ore)

€ 220,00 inclusa iva (€ 180,32 + iva) incluso manuale

COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL STUDIO COMPLETA 5 GIORNI

€ 1.240,00 inclusa iva (€ 1.016,39 + iva) anziché € 1.300,00 inclusa iva

(incluso 5 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Modalità di pagamento:

Se ti iscrivi ad un singolo modulo:

- 1) Bonifico di acconto di € 50,00 entro il 5 giugno
- 2) Saldo al check-in prima dell'inizio del corso

Modalità di pagamento:

Se ti iscrivi alla summer school completa:

- 1) Bonifico € 540,00 entro il 5 giugno
- 2) Saldo al check-in € 700,00 prima dell'inizio del corso (se vuoi arrivare con calma al check-in puoi predisporre il bonifico del saldo una settimana prima del corso).

COSTO FREQUENZA PER TIROCINANTI

Se hai frequentato già alcuni moduli e vuoi ripeterli in qualità di allievo tirocinante chiedi un preventivo personalizzato.

E' consigliato portare un abbigliamento Pilates, pantaloni e magliette non troppo larghe e calzini antiscivolo. Portare con se un telo da utilizzare come supporto.

Portate un block per appunti e penna.

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

CONTENUTI

REFORMER 3 AVANZATO

Questo modulo comprende gli esercizi più avanzati e sfidanti del programma di Reformer 3. E' sconsigliata la frequenza a chi non ha frequentato ancora il modulo di Reformer 3 con Fisicamente.

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

TOWER E SPRINGBOARD (TRAPEZE PRIMO LIVELLO)

Si studieranno circa 25 diversi esercizi con tutte le varianti di livello principianti, intermedio e avanzato che si possono eseguire utilizzando la Tower e le Springboard, (e che si possono svolgere naturalmente anche con il Trapeze) per un allenamento generale completo.

Si intende per Tower – Springboard la torretta con le molle che si può fissare su una base di Reformer trasformata a lettino, Oppure ad una parete, con l'uso di un lettino o un tappetino.

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

TRAPEZE AVANZATO

Questo modulo comprende gli esercizi più avanzati e sfidanti del programma di Trapeze. E' sconsigliata la frequenza a chi non ha frequentato ancora il modulo di Tower e Springboard.

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

CORSO CHAIR + elastici

Il corso prevede lo studio e l'allenamento su tutti gli esercizi del programma intermedio e avanzato sulla Combo Chair (e sulla Wunda Chair); viene inoltre arricchito da molti esercizi sfidanti con l'utilizzo degli elastici.

La Chair è uno straordinario attrezzo Pilates che, oltre ad occupare poco spazio, può essere utilizzato in classi di gruppo o in personal; si adatta a ogni tipologia di cliente per un allenamento dinamico, di precisione e di equilibrio.

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

STEP BARRELS - LADDER BARRELS

Il corso di Barrels si svolge sul piccolo attrezzo Step Barrel e sul Ladder Barrel. Questo corso fa parte del programma di Studio, indispensabile per istruttori che si stanno preparando per diventare assistenti e insegnanti in studi Pilates.

La conoscenza dello Step Barrels, come insegnato dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e l'accurata e professionale formazione che il corso assicura, prepara l'istruttore a utilizzare in maniera corretta lo Step Barrel per spaziare in vari ambiti:

- per l'allenamento per ogni tipologia di cliente in buona salute in personal e in gruppo;
- per terapie mirate in ambito di scoliosi;
- per l'allenamento per migliorare la mobilità e la forza dei nostri clienti che praticano vari sports, in sicurezza, efficacia e precisione.
- per personals riabilitativi in ambito miofasciale (esclusivamente per gli allievi che stanno frequentando il programma miofasciale di Fisicamente Formazione)

La conoscenza del Ladder Barrel, prepara gli istruttori a lavorare in ambito di studio per migliorare l'allenamento di clienti che praticano varie discipline, in particolare la danza, e non solo.

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

PREREQUISITI RICHIESTI PER L'ISCRIZIONE ALLA SUMMER SCHOOL STUDIO

E' necessario aver frequentato corsi di formazione con qualsiasi scuola Pilates di Mat e Reformer.

E' vivamente consigliato aver frequentato con Fisicamente il modulo di Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates.

PER ISCRIVERSI

Se non hai mai frequentato corsi con Fisicamente Formazione, invia il tuo curriculum con un recapito telefonico a info@fisicamenteformazione.it e chiedi la disponibilità dei posti e un preventivo.

A) Registrati sul nostro sito www.fisicamenteformazione.it cliccando sul pulsante Registrati in alto a sinistra;

B) richiedi la scheda di iscrizione via mail a info@fisicamenteformazione.it

C) Ti comunicheremo i dati per effettuare il bonifico bancario di acconto e saldo.

D) invierai la disposizione del bonifico via mail, entro la scadenza della promozione.

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.

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 Mezieres 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 collabora 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 E STUDIO;

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).

FASCIAL YOGA: introduttivo e avanzato (rivolto anche a danzatori ed insegnanti Yoga)

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](#)

Daniela Vitali - Fisicamente Formazione S.r.l.s. - info corsi - iscrizioni - eventi

cell. 3346987023

tel. 065295580 (al fisso soltanto di mattina 9,30 - 12 fisso)

email: formazione@fisicamenteformazione.it e a info@fisicamenteformazione.it

www.fisicamenteformazione.it