

**Fisicamente Formazione Srls.
Anna Maria Vitali**

**Summer School programma completo
per Istruttori Pilates Matwork
8 giorni di formazione!!**

ROMA DAL 29 GIUGNO AL 6 LUGLIO

**Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates +
Mat 1 + Mat2 + 2 giorni di tirocinio**

ANNA MARIA VITALI e Staff Fisicamente

RISPARMI SE INVII LA SCHEDA ENTRO IL 24 MAGGIO!

La summer school Mat di 8 giorni comprende i seguenti moduli:

- Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates – principi esercizi pre – mat
- (2gg.16 ore) 29 - 30 giugno weeeekend;
- Mat 1 (2gg.14 ore): 1 - 2 luglio Lun.+ Mart;
- Tirocinio didattico Mat 1 (1 g. 7 ore) 3 luglio merc.;
- Mat 2 (2gg.14 ore): 4 - 5 luglio Giov.+ Ven.;
- Tirocinio didattico Mat 2 (1g.7 ore) 6 luglio sabato.

SEDE

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

COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL MAT COMPLETA

Costo in promozione pagamento in quota unica entro il 10 maggio:

**€ 1.150,00 inclusa iva (€ 942,62 + iva) (incluso 3 manuali a colori redatti dalla
Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)**

OPPURE

Pagamento in 3 quote:

**€ 1.250,00 inclusa iva (€ 1.024,59 + iva) (incluso 3 manuali a colori redatti dalla
Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)**

Le quote sono così suddivise:

€ 380,00 (inclusa iva) (€ 311,47 + iva) bonifico entro il 10 maggio 2018

€ 460,00 inclusa iva (€ 377,04 + iva) bonifico entro il 10 giugno 2018

€ 410,00 inclusa iva (€ 336,06 + iva) al check-in del 29 giugno

COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL MAT PARZIALE dal 29 giugno al 3 luglio

Se frequenti la summer school Mat parziale di 5 giorni dal 29 giugno al 3 luglio

- Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates – principi esercizi pre – mat
- (2gg.16 ore) 29 - 30 giugno weeeekend;
- Mat 1 (2gg.14 ore): 1 - 2 luglio Lun.+ Mart;
- Tirocinio didattico Mat 1 (1 g. 7 ore) 3 luglio merc.;

Pagamento in quota unica entro il 10 maggio:

€ 800,00 inclusa iva (€ 655,73 + iva) (incluso 2 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

OPPURE

Pagamento in 3 quote:

€ 850,00 inclusa iva (€ 696,72 + iva) (incluso 2 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Le quote sono così suddivise:

€ 380,00 (inclusa iva) (€ 311,47 + iva) bonifico **entro il 10 maggio 2018**

€ 250,00 inclusa iva (€ 204,91 + iva) bonifico **entro il 10 giugno 2018**

€ 220,00 inclusa iva (€ 180,32 + iva) **al check-in del 30 giugno**

COSTO SE FREQUENTI LA SUMMER SCHOOL MAT dal 1 luglio al 6 luglio

Se frequenti la summer school Mat parziale dal 1 al 6 luglio, perché hai già frequentato precedentemente con Fisicamente il modulo di Anatomia e Biomeccanica, ma non Mat 1 e Mat 2 e quindi frequenti i seguenti moduli :

- Mat 1 (2gg.14 ore): 1 - 2 luglio Lun.+ Mart;
- Tirocinio didattico Mat 1 (1 g. 7 ore) 3 luglio merc.;
- Mat 2 (2gg.14 ore): 4 - 5 luglio Giov.+ Ven.;
- Tirocinio didattico Mat 2 (1g.7 ore) 6 luglio sabato.

Pagamento in quota unica entro il 10 maggio:

€ 850,00 inclusa iva (€ 696,72 + iva) (incluso 2 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

OPPURE

Pagamento in 3 quote:

€ 900,00 inclusa iva (€ 737,70 + iva) (incluso 2 manuali a colori redatti dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e relativi attestati di partecipazione)

Le quote sono così suddivise:

€ 380,00 (inclusa iva) (€ 311,47 + iva) bonifico **entro il 10 maggio 2018**

€ 270,00 inclusa iva (€ 221,31 + iva) bonifico **entro il 10 giugno 2018**

€ 250,00 inclusa iva (€ 204,91 + iva) **al check-in del 30 giugno**

COSTO DI UN SINGOLO MODULO IN SUMMER SCHOOL MAT

Chiedi il preventivo a parte scrivendo a info@fisicamenteformazione.it

ORARI

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.

ORARI ANATOMIA E BIOMECCANICA:

Sabato 29 giugno: check - in ore 9 alle 9:45 / corso 10:00 - 13:30 / 14:30 -19:30

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

ORARI MAT1

Lunedì 1 luglio: check-in ore 9,30; corso 10:00 - 13:15 / 14:30 -18:15

Martedì 2 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI TIROCINIO DIDATTICO MAT1

Mercoledì 3 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI MAT2

Giovedì 4 luglio: check-in ore 9,30; corso 10:00 - 13:15 / 14:30 -18:15

Venerdì 5 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ORARI TIROCINIO DIDATTICO MAT2

Sabato 6 luglio: 9:30 – 13,00 / 14,00 -17,30

ESAMI MAT

Sabato 6 luglio, al termine del tirocinio didattico di Mat 2 gli allievi che verranno ammessi agli esami per la Certificazione Mat Instructor, potranno svolgere l'esame scritto.

Chi supererà l'esame scritto, sarà ammesso alla prova pratica che si svolgerà domenica 7 luglio.

COME SI SVOLGONO GLI ESAMI PER DIVENTARE MAT INSTRUCTOR

Esame scritto: l'allievo deve rispondere a circa 20 domande multi-scelta in 30 minuti.

Esame pratico: si svolge in piccoli gruppi di minimo 3 persone, massimo 5 persone.

Ogni allievo deve insegnare 18 esercizi in 30 minuti agli altri allievi del gruppo. Se il gruppo è composto da 3 allievi l'esame pratico dura 1 ora e trenta minuti, per l'insegnamento + 15 minuti per il feedback da parte degli esaminatori; se il gruppo è

composto da 5 allievi l'esame pratico dura 2 ore e trenta minuti, per l'insegnamento + 30 minuti per il feedback da parte degli esaminatori.

FREQUENZA PER TIROCINANTI

Se hai frequentato già alcuni moduli e vuoi ripeterli in qualità di allievo tirocinante chiedi un preventivo a info@fisicamenteformazione.it .

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 sia sabato che domenica 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

Contenuti del corso Anatomia e Biomeccanica applicata - esercizi pre-mat Master Trainer Anna Maria Vitali (2gg 16 ore)

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
- 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 DELLO SCHEMA POSTURALE

6) LAVORO DI RELEASE

7) ALLINEAMENTO 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.

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.

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 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.

Mat 1 (2 gg.14 ore) Master Trainer Anna Maria Vitali e staff Fisicamente

Il lavoro di Mat è alla base del metodo Pilates ed è indispensabile per un allenamento del corpo davvero completo. Contiene tutti i principi del Core 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 Formazione 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.

Riceverete un manuale originale Fisicamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali in Italiano.

Tirocinio didattico Mat 1 (1 g.7 ore) Staff Fisicamente

- Si svolge una classe di un'ora di allenamento;
- gli allievi fanno simulazione insegnamento utilizzando la sequenza della classe appena svolta;
- si rivedono gli esercizi che non sono stati eseguiti correttamente e vengono dati consigli per come migliorare i cues tattili e verbali;
- si fa simulazione per mettere in sequenza una o due liste di esercizi per classi principianti-intermedie; nell'ambito del programma di Mat1

Mat 2 (2 gg.14 ore) Master Trainer Anna Maria Vitali e staff Fisticamente

Mat 2 comprende numerosi esercizi di livello intermedio e avanzato con modifiche; comprende lezioni sulle progressioni degli esercizi all'interno di un programma di allenamento e sulla programmazione dell'organizzazione dei gruppi e personalizzato;
Riceverete un manuale di Mat 2 originale Fisticamente Formazione redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali in Italiano.

Tirocinio didattico Mat 2 (1 g.7 ore) Staff Fisticamente

- Si svolge una classe di un'ora di allenamento;
- gli allievi fanno simulazione insegnamento utilizzando la sequenza della classe appena svolta;
- si rivedono gli esercizi del Mat 2 che non sono stati eseguiti correttamente e vengono dati consigli per come migliorare i cues tattili e verbali;
- si fa simulazione per mettere in sequenza una o due liste di esercizi per classi principianti-intermedie; nell'ambito del programma di Mat1 + Mat 2

PREREQUISITI RICHIESTI PER L'ISCRIZIONE ALLA SUMMER SCHOOL MAT

È necessario aver partecipato a lezioni di Mat in qualsiasi studio o palestra con Istruttore certificato Mat, per un minimo di ore negli 3 ultimi mesi (consigliate minimo 20 ore). Oppure 12 ore con Fisticamente Formazione.

È necessaria una preparazione di base di Anatomia, prima di iniziare il corso, si consiglia di ripassare un libro facile di anatomia per istruttori di attività fisica.

PER ISCRIVERSI

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

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

B) richiedi la scheda di iscrizione via mail a info@fisticamenteformazione.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@fisticamenteformazione.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 CHI DESIDERA PASSARE DIRETTAMENTE presso lo studio Fisicamente di Viale Giulio Cesare 95 Per le informazioni per diventare istruttore Pilates, o per iscriversi

Ci sono sempre varie attività in corso nello studio e non riusciamo ad accogliere al meglio chi desidera informazioni e suona senza appuntamento. Non passate direttamente a studio per cortesia, ma **chiamate Daniela in anticipo cell 3346987023**, oppure **lascia un WhatsApp up scrivendo " vorrei un appuntamento allo studio per info formazione istruttori" nome e cognome.**

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 FISICAMENTE PILATES MAT E REFORMER

per istruttori qualificati ACADEMY FISICAMENTE PILATES livello base

per istruttori qualificati ACADEMY FISICAMENTE PILATES livello avanzato

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).

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

[PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE MAT PILATES INSTRUCTOR :](#)

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: info@fisicamenteformazione.it

www.fisicamenteformazione.it