



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

Diretta da ANNA MARIA VITALI

*è lieta di presentare*

**TOWER E SPRINGBOARD**  
**Corso di formazione per istruttori Pilates**

modulo del programma studio obbligatorio per ottenere la certificazione comprehensive

***Il corso è tenuto dallo Staff Fisicamente Formazione***

**VERONA**  
**19 – 20 settembre 2019 (2gg. 14 ore)**

**Scadenza promozione 30 luglio 2019!!!**  
**ISCRIVITI ORA!**

**SEDE**

presso Aries Ballet - Via Cà Nova Zampieri, 17  
37057 S.Giovanni Lupatoto (VR)

**ORARI (tot. 14 ore)**

**TOWER E SPRINGBOARD:**

**Giovedì 19 settembre** : dalle ore 9 alle 9:45 check -in; corso 10:00 – 13:00 / 14:00 -18:00

**Venerdì 20 settembre** : corso 9:00 /13:00 – 14:00 /17,00

NOTA: gli orari potrebbero avere uno slittamento o anticipo di 30 minuti; gli orari definitivi verranno comunicati 10 giorni prima del corso.

**COSTO IN PROMOZIONE**

**SE PAGHI IN 2 QUOTE:**

**€ 320,00 + iva € 390,00 (inclusa iva)** incluso attestato di partecipazione.

**€ 100,00 (inclusa iva)** acconto entro il 30 luglio

**€ 290,00 (inclusa iva)** saldo al check-in

**SE PAGHI IN QUOTA UNICA :**

**Hai lo sconto del 5 % quindi paghi :**

Fisicamente Formazione S.r.l.s.  
info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580  
email: [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)  
[www.fisicamentepilates.it](http://www.fisicamentepilates.it)

**€ 304,00 + iva = € 370,88 (inclusa iva)** incluso attestato di partecipazione.  
**Scontato ulteriormente a € 370,00 inclusa iva (bonifico entro il 30 luglio)**

**Prezzo standard se ti iscrivi dopo la scadenza della promozione**  
**€ 350,00 + iva (€ 427,00 inclusa iva)**  
incluso attestato di partecipazione.

### **Termine Promozione 30 luglio 2019**

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

### **COSTO TIROCINIO**

Se hai già frequentato Tower e Spring nella sessione precedente e vuoi ripetere il modulo puoi frequentarlo in qualità di allievo tirocinante al costo di € 180,00 (inclusa Iva) .  
Effettua un bonifico di € 180,00.

### **PER ISCRIVERSI**

A) scrivi una email a [info@fisicamenteformazione.it](mailto:info@fisicamenteformazione.it) per richiedere la disponibilità dei posti

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

C) compila la scheda di iscrizione on line che trovi in “Calendario dei corsi – Tower e Springboard Verona”

Nota: se frequenti il corso:

- per la prima volta con Fisicamente scegli l'opzione: “**frequenza prima volta**”;
- se hai già frequentato il corso con Fisicamente e vuoi ripeterlo in qualità di tirocinante, scegli l'opzione: “ **tirocinante**”

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](mailto: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.

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.

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

## **Contenuti del corso Tower e Springboard**

Durante queste 14 ore di corso 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 naturalmente il Trapeze) per un allenamento generale completo.

**La frequenza di questo modulo è obbligatoria per chi intende ottenere la certificazione comprehensive.**

## **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

## **TERMINI E CONDIZIONI DI DISDETTA:**

La disdetta deve pervenire esclusivamente tramite email a : [info@fisicamenteformazione.it](mailto:info@fisicamenteformazione.it)  
Se la disdetta da parte del partecipante arriva 10 giorni prima della data di inizio del corso, evento o workshop, l'allievo non ha diritto al rimborso intero della quota versata, ma ha un credito di € 50,00 per iscrivendosi a qualsiasi corso, workshop o evento organizzato direttamente da Fisicamente entro 1 anno dalla data di iscrizione.

Se la disdetta arriva oltre i 10 giorni prima del corso, evento o workshop:

- in caso sia stato effettuato il pagamento del solo acconto di € 100,00, l'intero acconto si perde;
- in caso sia stato effettuato il pagamento dell'intera quota, il partecipante potrà recuperare la quota del saldo decurtata di €100,00.

Se l'allievo arriva in ritardo o deve partire prima, non ha diritto a recuperare le ore perse. Il costo del corso esclude le spese di viaggio, vitto e alloggio. Sarà cura dell'allievo prenotare viaggio e alloggio, ma prima di farlo deve chiedere la conferma del corso. Se si vuole prenotare alloggio e viaggio prima della conferma del corso, si consiglia di farlo in modalità rimborsabile.

In caso di disdetta da parte di Fisicamente, Fisicamente rimborserà la quota versata di acconto e/o saldo, ma non concede rimborsi per le spese di viaggio e alloggio sostenute dal partecipante.



Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a :  
[info@fisticamenteformazione.it](mailto:info@fisticamenteformazione.it)  
oppure chiama Daniela 3346987023 (preferibilmente ore 9, 30 – 12,30) in agosto solo  
email o facebook: Fisticamente Daniela Vitali,

## **PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE PILATES COMPREHENSIVE INSTRUCTOR**

### ***Curriculum trainer staff Fisticamente:***

Gli istruttori delegati a insegnare per i corsi di formazione per istruttori Pilates dal Master Trainer Anna Maria Vitali, sono istruttori certificati Comprehensive con FisticamenteFormazione Srls 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 Fisticamente.

### ***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 Fisticamente Formazione che si occupa della formazione:

per istruttori FISTICAMENTE PILATES MAT E REFORMER

per istruttori qualificati ACADEMY FISTICAMENTE PILATES livello base

per istruttori qualificati ACADEMY FISTICAMENTE PILATES livello avanzato

Miofasciale primo livello FASCIA IN MOTION FISTICAMENTE PILATES

Miofasciale secondo livello FASCIA IN ACTION FISTICAMENTE PILATES

Fisticamente Formazione S.r.l.s.

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580

email: [info@fisticamentepilates.it](mailto:info@fisticamentepilates.it)

[www.fisticamentepilates.it](http://www.fisticamentepilates.it)

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)

## **SEDE - COME ARRIVARE**

### **COME ARRIVARE IN TRENO PRESSO ARIES BALLET**

Dalla Stazione Porta Nuova di Verona autobus di linea numero 21 con fermata in via Garofoli 320 o autolinea 40 con fermata in via Garofali (vetreria), poi proseguire dritto e alla grande rotonda svoltare a destra e proseguire per 500 metri circa. Sulla sinistra troverete l'ARIES BALLET.

### **IN AUTO:**

**Da Venezia:** uscita Verona Est, prendere la tangenziale sud, uscire alla terza uscita (transpolesana)- direzione Legnago.

Prendere la prima uscita, direzione San Giovanni Lupatoto.

Alla rotonda tenere la sinistra e prendere Via Cà Nova Zampieri (dopo 100 metri si vede l'insegna della scuola).

**Da Milano:** uscita Verona Nord, direzione aeroporto, prendere la tangenziale sud, uscire alla terza uscita (transpolesana)- direzione Legnago prendere la prima uscita, direzione San Giovanni Lupatoto. Alla rotonda tenere la sinistra e prendere Via Cà Nova Zampieri (dopo 100 metri si vede l'insegna della scuola).

**Da Bologna** prendere l'autostrada Modena-Brennero direzione Brennero, uscita Verona NORD e poi come itinerario da Milano.

**Per ulteriori informazioni esclusivamente per come arrivare alla sede del corso:**  
tel. 045 237 3384- cell. 3463108545

## **DOVE DORMIRE A SAN GIOVANNI LUPATOTO - VERONA**

### **Hotel City**

Via Madonnina, 36

37057 San Giovanni Lupatoto(Vr)

Vicino alla sede del corso.

Tel. 045/9251500

Fax. 045/8753784

e-mail

info@hotelcityverona.it

web www.hotelcityverona.it

### **Hotel alla Campagna**

Via Bellette,28

37057 San Giovanni Lupatoto (Vr)

Tel. 045/545513

Fax. 045/9250680

**Hotel Armando**

Vicolo dietro pallone 1  
37121 Verona  
Tel. 045/8000206  
e-mail [info@hotelarmando.it](mailto:info@hotelarmando.it)  
web [www.hotelarmando.it](http://www.hotelarmando.it)

**Hotel Cavour**

Vicolo chiodo 4  
37100 Verona  
Tel. 045/590166

PER ULTERIORI INFO SUI CORSI: [www.fisticamenteformazione.it](http://www.fisticamenteformazione.it)

Scrivi una email a : [info@fisticamenteformazione.it](mailto:info@fisticamenteformazione.it)

Oppure Facebook : “Daniela Fisticamente Formazione” – oppure “Fisticamente Formazione”

oppure chiama Daniela cell.: 3346987023

**Fisticamente Formazione S.r.l.s.**

info corsi- iscrizioni - eventi cell.3346987023 tel. 065295580

email: [info@fisticamentepilates.it](mailto:info@fisticamentepilates.it)

[www.fisticamentepilates.it](http://www.fisticamentepilates.it)