



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

Diretta da
ANNA MARIA VITALI
Presenta

STAFF FISICAMENTE

MAT E PICCOLI ATTREZZI
Corso di formazione per istruttori Pilates

Modulo del programma studio obbligatorio per ottenere la certificazione comprehensive

TORINO 20 - 21 ottobre 2018 (2gg. 14 ore)

Scadenza promozione 18 settembre 2018!!!

SEDE

Studio Corpore, Via Giulia di Barolo 3, Torino, 10124
(scala sinistra, piano terra)

ORARI (tot. 14 ore)

Sabato 20 ottobre: dalle ore 9 alle 9:30 check -in; corso 9:30 – 13:00 / 14:00 -19:00

Domenica 21 ottobre: corso 9 /12:30 – 13:30 /15,30

NOTA: gli orari potrebbero avere uno slittamento, in anticipo o ritardo, di un'ora. Gli orari definitivi verranno riconfermati 10 giorni prima del corso.

COSTO

Costo in promozione entro il 18 settembre (costo incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisicamente Formazione)

Pagamento in quota unica:

€ 380,00 (€ 311,47 + iva) bonifico entro il 18 settembre

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

OPPURE

Pagamento in due quote:

€ 400,00 (€ 327,86 + iva)

Acconto € 100,00 entro la data di scadenza della promozione **18 settembre** ;
saldo € 300,00 al check-in.

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

Termine Promozione 18 settembre 2018
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 comprensive.

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

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

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 Android gratuita “Fisicamente Formazione” sul Play Store.

C) [compila la scheda di iscrizione on line cliccando qui](#). 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@fisicamentepilates.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 € 20 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@fisicamentepilates.it

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a :
info@fisicamentepilates.it
oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580 (preferibilmente ore 9, 30 – 12,30) in agosto solo email o facebook: Fisicamente Daniela Vitali,

PER OTTENERE LA CERTIFICAZIONE PILATES COMPREHENSIVE INSTRUCTOR

Curriculum trainer staff Fisicamente

Gli istruttori delegati a insegnare per i corsi di formazione Fisicamente dal Master Trainer Anna Maria Vitali, sono istruttori certificati comprehensive con Fisicamente e hanno esperienza di tutor per tirocinii 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 ALLA SEDE DEL CORSO

SEDE:

Studio Corpore, Via Giulia di Barolo 3, Torino, 10124
(scala sinistra, piano terra)

PER CHI ARRIVA IN TRENO:

Dalla stazione ferroviaria di Porta Nuova:

- autobus 68 direzione Casale, scendere alla fermata 770 Po
- autobus 61 direzione San Mauro, scendere alla fermata 476 - Sant'Ottavio (via Po /via Delle Rosine)

Dalla stazione ferroviaria di Porta Susa:

- autobus 56, scendere alla fermata 476 - Sant'Ottavio (via Po /via Delle Rosine)
- tram 13, scendere alla fermata 476 - Sant'Ottavio (via Po /via Delle Rosine)

PER CHI ARRIVA IN AUTO:

Seguire le indicazioni centro città. Lo studio si trova a pochi passi da Piazza Vittorio Veneto.

Autostrade:

- A4 Torino-Milano-Venezia,
- A5 Torino-Ivrea-Aosta,
- A6 Torino-Fossano-Ceva-Savona,
- A21 Torino-Asti-Alessandria-Genova,
- A21 Torino-Asti-Alessandria-Piacenza,

Fisicamente Formazione S.r.l.s.

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

email: info@fisicamentepilates.it

www.fisicamentepilates.it

- A32 Torino-Frejus-(Francia).

PER CHI ARRIVA IN AEREO:*

-Bus:

Luogo di partenza: Stazione FS Porta Nuova, corso Vittorio Emanuele II n° 57/A. Stazione FS Porta Susa, corso Bolzano fronte uscita D stazione.

Il collegamento tra il centro di Torino e l'Aeroporto di Torino è garantito da corse ogni 15 minuti nei giorni feriali e ogni 30 minuti nei giorni festivi. Si effettuano fermate nelle stazioni principali di Torino, Porta Nuova e Porta Susa, via Stradella, Borgaro T.se e Caselle città.

Biglietti: bar prossimi al bus terminal e a bordo (+ 1,00€).

Luogo di partenza in Aeroporto: Livello Arrivi di fronte l'uscita.

Biglietti: presso la Ricevitoria e la macchina automatica in sala Arrivi; a bordo (+ 1,00€).

-Taxi:

Le postazioni dei taxi si trovano all'uscita del livello Arrivi. Il tempo di percorrenza è di circa 30 minuti tra l'aeroporto e il centro di Torino con un costo approssimativo di 30 euro.

DOVE DORMIRE

Appartamenti:

* http://www.welcomehome.travel/dove_stare_a_torino.php
<http://www.welcomehome.travel/dove_stare_a_torino.php> *
Hotel: *<https://www.booking.com> <<https://www.booking.com>> *

Vi consigliamo vivamente di cercare comunque nei vari siti di prenotazione alberghi le offerte più convenienti al momento.

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a: info@fisicamentepilates.it oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580 (preferibilmente ore 9,30 – 12,30) OPPURE SU FACEBOOK: fisicamente Daniela Vitali.