



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

**Staff Fisticamente**

**Mat 1**

**Corso di formazione per Istruttori Pilates**

**FIRENZE 29 - 30 settembre 2018**

**scadenza promozione 7 settembre !!**

**SEDE**

Studio Pilates Stefania Salocchi  
Via Massapagani 4, Galluzzo (FI).

**ORARI**

**Sabato 29 settembre:** Check-in ore 9:30 - corso 10:00 – 13:30 / 14:30 – 18:30;

**Domenica 30 settembre :** corso 9:00 – 13:00 / 14:00 – 16:30

**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 7 settembre** ( costo incluso manuale a colori redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali e attestato Fisticamente Formazione)

**Pagamento in quota unica:**

**€ 380,00 (€ 311,47 + iva) bonifico entro il 7 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 **7 settembre**;  
saldo € 300,00 al check-in.

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

**Termine Promozione 7 settembre 2018**

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

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

**Durante la classe di Mat che si svolgerà la mattina di sabato e la mattina di 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. E' vietato fare video o registrare audio.**

## **Mat 1 (2 gg.14 ore)**

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

### **Il Mat Instructor Training comprende:**

1. Il repertorio di Mat 1
2. Manuali esaustivi in linea con gli attuali standard scientifici.
3. Suggerimenti, assistenza e consigli per affrontare clienti con diversi livelli di abilità
4. Tutte le linee guida sulla sicurezza anche nel caso si insegni ad individui anziani, a donne che devono affrontare o hanno appena affrontato un parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle

### **PREREQUISITI RICHIESTI PER L'ISCRIZIONE CORSO MAT 1**

E' necessario aver partecipato a lezioni di Mat in qualsiasi studio o palestra con Istruttore certificato Mat, per un minimo di ore negli ultimi mesi (consigliate almeno 20 ore) E vivamente consigliata la frequenza del primo modulo di formazione obbligatorio Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates con la Dott.ssa Anna Maria Vitali.

Se l'allievo non ha già frequentato il modulo di Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates con Anna Maria Vitali può farlo nelle date successive, è consigliato farlo prima possibile.

### **COSTO TIROCINIO**

Se hai già frequentato mat 1 nella sessione precedente puoi frequentare il modulo in qualità di allievo tirocinante al costo di €183,00 (€ 150,00 + iva).

Se avevi frequentato il corso prima di giugno 2017 e desideri ricevere il manuale a colori redatto da Anna Maria Vitali, si richiede un contributo di € 20 per la stampa del manuale.

Se sei tirocinante non devi compilare la scheda per iscriverti: prenota il tuo posto in anticipo tramite mail a [formazione@fisicamentepilates.it](mailto:formazione@fisicamentepilates.it) ; salderai €183,00 (€ 150,00 + iva) al check-in.

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

## **PER ISCRIVERSI**

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

A) Registrati sul nostro sito [www.fisicamentepilates.it](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@fisicamentepilates.it)

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a :

[info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it)

oppure chiama Daniela 3346987023 oppure 065295580 (preferibilmente ore 9, 30 – 12,30) in agosto solo email o facebook: Fisicamente Daniela Vitali,

## **RISULTATI IMMEDIATI**

In seguito alla frequenza del modulo di Mat 1 riceverai un attestato di partecipazione.

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)

Potrai cominciare ad insegnare una base di repertorio Mat per principianti in qualità di allievo tirocinante, dove tu vuoi. Si consiglia comunque di frequentare del tirocinio prima di cominciare ad insegnare, per essere più sicuri sul programma studiato.

Se non hai già uno studio Pilates sarai tu a proporti per cercare di insegnare dove vuoi, in una struttura sportiva o in uno studio Pilates riconosciuto. Gli Istruttori certificati con il Master Trainer Anna Maria Vitali sono molto ricercati.

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

### **Curriculum trainer staff Fisicamente**

Gli istruttori delegati a insegnare nei primi livelli di formazione Fisicamente dal Master Trainer Anna Maria Vitali, sono istruttori certificati comprehensive con Fisicamente 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 Fisicamente.

### **COME ARRIVARE ALLA SEDE DEL CORSO**

Lo Studio si trova in Via Massapagani 4, Galluzzo (FI).

### **IN TRENO**

Stazione centrale di Firenze. Fuori dalla stazione, chiedere di Piazza Santa Maria Novella (1 minuto a piedi) e prendere l'autobus numero 36 direzione Galluzzo (circa 15/20 minuti di percorso) .

Scendere al Galluzzo alla fermata di Via Gherardo Silvani all'altezza della farmacia. Scesi, attraversare la strada, c'è una specie di piazzetta, prendere la strada a dritto in senso unico, percorrerla tutta (costeggia un cancello grigio).

Alla fine, c'è un cancello celeste della scuola Nazario Sauro, guardando sulla destra c'è una strada privata, in salita. In cima sulla sinistra c'è lo studio.

### **\*PER CHI ARRIVA CON LA MACCHINA\*.**

Uscita "IMPRUNETA". Appena usciti seguire indicazioni per il Galluzzo. Vi troverete una Piazza grande sulla destra. Svoltate a destra prendendo Via Gherardo Silvani. A metà c'è un semaforo, svoltate a sinistra c'è una specie di piazzetta, prendere la strada a dritto in senso unico, percorrerla tutta (costeggia un cancello grigio). Alla fine, c'è un cancello celeste della scuola Nazario Sauro, guardando sulla destra c'è una strada privata, in salita dove potete parcheggiare . In cima sulla sinistrac'è lo studio.

Per informazioni logistiche se vi perdetevi chiamate Stefania 348/3383495 che supporta Fisicamente per l'organizzazione del corso.

### **DOVE DORMIRE**

### **HOTEL SUL PONTE**

<https://www.bedandbreakfast.eu/bed-and-breakfast-it/firenze/hotel-sul-ponte/318019/>

SILVANI 123 BED AND BREAKFAST

<https://www.silvani123.com/index.php/it/>

TURTLE HOUSE APARTMENT

<https://abnb.me/CbXL6TemTO>

L'appartamento, con giardino privato, situato nel cuore di Firenze, a dieci minuti di macchina dal Galluzzo, ha un letto matrimoniale ed un divano letto nel caso due amiche volessero dividerlo. Monica, segretaria dello studio, è disponibile il sabato sera, dopo il corso, ad accompagnarvi all'appartamento ed a riportarvi la mattina seguente allo Studio. Per prenotare chiamare direttamente Monica 392/8655844.

**Per informazioni logistiche chiamate : Stefania 348/3383495 (che supporta Fisicamente per l'organizzazione del corso).**

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



**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)