

Fisicamente Formazione Srls.  
Diretta dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali

## Staff Fisicamente

### Mat 1

Corso di formazione per Istruttori Pilates (2gg.14 ore)

**NAPOLI** (Mariglianella) **6 - 7 ottobre 2018**

**scadenza promozione 12 settembre 2018**  
**[compila la scheda di iscrizione on line!!](#)**

#### SEDE

Presso: New Pilates Studio  
all'interno della Palestra EXPRESSION CLUB  
via Cimitero 10, Mariglianella (NA)  
[www.pilatesstudio.it](http://www.pilatesstudio.it)

#### ORARI

**Sabato 6 ottobre:** dalle ore 9 alle 9:45 check -in; corso 10:00 – 13:00 / 14:00 –19:00  
**Domenica 7 ottobre:** corso 9:00 – 12:30 / 13:30 – 16:00

**NOTA:** gli orari potrebbero avere uno slittamento, in posticipo e chiusura della domenica, di un'ora. Gli orari definitivi verranno riconfermati una settimana prima del corso.

#### COSTO

**Costo in promozione entro il 12 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 12 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 **12 settembre** ;  
saldo € 300,00 al check-in del 6 ottobre.

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

#### **Termine Promozione 12 settembre 2018**

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)

## **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. Durante la classe di Mat che si svolgerà la mattina di sabato e la mattina di domenica non è consentito prendere appunti. Si possono prendere appunti per il resto del corso mentre si analizzano nel particolare gli esercizi. Portate un block per appunti ed una penna.**

**Durante il corso non è consentito l'uso dei cellulari. È 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 insegna a persone anziane, a donne che hanno bisogno di allenamento pre o post parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle.

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

1. Aver partecipato a lezioni di Mat:
  - a) in qualsiasi studio o palestra con Istruttore certificato Mat (consigliate almeno 20 ore negli ultimi mesi);
  - b) OPPURE, se abiti a Roma, almeno 10 ore presso lo studio Fisicamente di Roma, negli ultimi 6 mesi;
2. Aver frequentato il primo modulo di formazione obbligatorio Anatomia e Biomeccanica applicata al Pilates con la Dott.ssa Anna Maria Vitali (questo primo modulo può essere frequentato anche nelle date successive, ma è consigliabile farlo il 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 € 180,00 (€ 147,54 + iva).

DE hai frequentato il Mat1 con Fisicamente Formazione prima del 30 giugno 2017 e non hai ancora il nuovo manuale redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali a colori, si richiede un contributo di € 20 per la stampa del manuale. Se ancora non hai il nuovo manuale, prenotalo!

Prenota il tuo posto in anticipo tramite mail a [info@fisicamentepilates.it](mailto:info@fisicamentepilates.it) ; salderai al check-in. Se sei tirocinante non devi compilare la scheda di iscrizione soltanto prenotare via mail!!!

**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;

B) effettua il login cliccando su Login in alto a sinistra;

C) compila la scheda di iscrizione on line [cliccando qui](#).

D) dopo aver compilato e inviato la scheda on line, e quando avremo ricevuto un minimo di richieste per confermare il corso, ti comunicheremo i dati per effettuare il bonifico bancario di acconto e saldo.

E) invierai la disposizione del bonifico via mail, 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. 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**

### **COME ARRIVARE PRESSO LA SEDE DEL CORSO**

Il NEW PILATES STUDIO si trova all'interno della Palestra EXPRESSION CLUB

#### **PER CHI ARRIVA IN TRENO**

Alla stazione di p.zza Garibaldi dirigersi verso i treni della Circumvesuviana e prendere la linea NAPOLI BAIANO scendere alla fermata VITTORIO VENETO all'uscita della stazione girare a destra e proseguire per circa 300 M. La palestra si trova subito dopo il cimitero di Mariglianella.

#### **PER CHI ARRIVA IN AUTO:**

Prendere l'autostrada Napoli-Bari uscita Pomigliano D'arco, proseguire in direzione Bruscianno Mariglianella all'altezza dell'autoscuola Fiorile girare a destra dopo 50 M si trova la palestra

#### **PER CHI ARRIVA IN AEREO**

Uscendo dall'aeroporto prendere il taxi costo approx 25/30 euro.

Per ulteriori informazioni esclusivamente per la sede del corso: chiamare il numero 0818410605 oppure 3397415112

## ***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.

## DOVE DORMIRE

**Hotel Elio** (a 300 metri dalla sede del corso)  
Corso Umberto I, 115  
80034 Marigliano NA  
0818413906

Convenzione con New Pilates Studio:

singola 39 euro  
doppia 49 euro  
tripla 59 euro

oppure **Hotel Castel Dell'Angelo** (a 1,5 km dalla sede del corso)  
Via Variante 7 Bis  
Marigliano NA  
0818412471

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

cell. 3346987023 tel. 065295580 (al fisso soltanto di mattina 9:30 – 12:30 )

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

Per ulteriori informazioni lascia il tuo nome e un tuo recapito telefonico scrivendo a : [in-](mailto:info@fisicamentepilates.it)

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

in agosto solo email o facebook: Fisicamente Daniela Vitali,

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