



**Fisticamente Formazione Srls.  
Diretta dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali**

## **Staff Fisticamente**

**Mat 1**

## **Corso di formazione per Istruttori Pilates**

**PADOVA 10 - 11 novembre 2018**

**scadenza promozione 5 ottobre !!**

### **ORARI**

**Sabato 11 novembre:** check-in 9:00 – 9:45; corso 10:00 – 13:00 / 14:00 – 19:00

**Domenica 12 novembre:** 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.

### **SEDE**

IL CORSO SI SVOLGE PRESSO:

PILATES+

Viale dell'Industria, 72/3 - 35129 PADOVA

(vedi in basso info per come arrivare)

### **COSTO**

**Costo in promozione entro il 5 ottobre** ( 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 5 ottobre**

(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 **5 ottobre** ;  
saldo € 300,00 al check-in

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

**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.**

**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 insegni ad 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).

Se desideri ricevere il nuovo manuale redatto dalla Dott.ssa Anna Maria Vitali, si richiede un contributo di € 20 per la stampa del manuale.

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**

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.

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 PRESSO LA SEDE DEL CORSO**

### **IN AUTO DA MILANO O VENEZIA**

AUTOSTRADA A4 USCITA PADOVA EST, prendere direzione BOLOGNA e uscire subito USCITA 16 Viale dell'Industria. Tenersi a sx e dopo 100mt fare inversione a U. Lo studio è subito sulla DX e visibile dalla strada.

### **IN AUTO DA ROMA/FIRENZE/BOLOGNA**

AUTOSTRADA A13 USCITA PADOVA SUD, dopo 200mt continuare a dx direzione A4 Venezia/Chioggia. Prendere USCITA 16 Viale dell'Industria. Tenersi a sx e dopo 100mt fare inversione a U. Lo studio è subito sulla DX e visibile dalla strada.

### **IN TRENO**

DALLA STAZIONE DI PADOVA prendere LINEA URBANA 7 direzione SAONARA e scendere alla fermata prima di imboccare Corso Argentina. Lo studio è sulla dx.

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)

## SE TI PERDI ALL'ULTIMO MOMENTO

Soltanto per info logistiche sulla sede chiamare:  
Tel. +390492021385 +393284422413 Rossella

## DOVE DORMIRE

Provate in uno dei seguenti alberghi, non sono state attivate convenzioni.  
“Fisicamente Formazione” e “Pilates +” non sono responsabili per eventuali prenotazioni disdette o pagamenti non effettuati.

### AC HOTEL MARRIOTT

Via Prima Strada, 1 35129 PADOVA

Tel: +39 049 777077

<http://www.marriott.com/hotels/travel/gpapa-ac-hotel-padova/>

### FOUR POINTS by SHERATON

Corso Argentina 5, 35129 Padova

Tel: +39 049 7808230

<http://www.fourpointspadova.com/it>

### B&B HOTEL PADOVA

Via del Pescarotto 39

35131 Padova

Tel.: +39 049 / 7 80 02 33

[www.hotelbb.it/it/hotel\\_bb\\_padova/hotel](http://www.hotelbb.it/it/hotel_bb_padova/hotel)

PER B&B, CAMERE O ALLOGGI PRIVATI CONSULTARE [www.booking.com](http://www.booking.com)

<http://www.airbnb.it>

o qualsiasi altro sito di prenotazioni alberghi o B&B.

## 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: [formazione@fisicamentepilates.it](mailto:formazione@fisicamentepilates.it) - Facebook Fisicamente Daniela Vitali

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