

RICONOSCIMENTI:



PARTNERS:



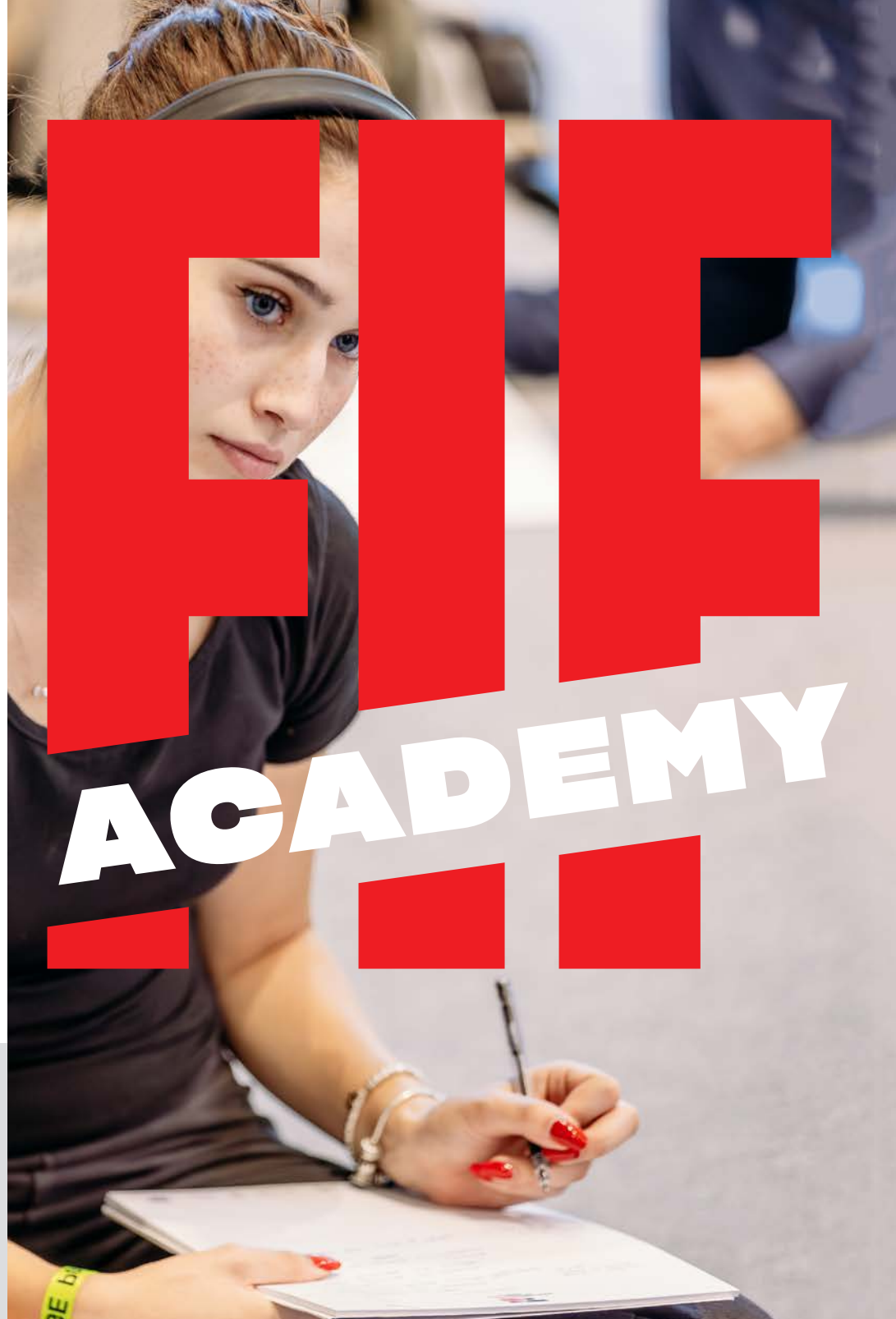
I corsi
e i diplomi rilasciati dalla
FEDERAZIONE ITALIANA
FITNESS

sono riconosciuti da:

- FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS
- A.S.I.
EPS riconosciuto dal C.O.N.I.
- MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito.

Le certificazioni rilasciate
hanno valore internazionale
e sono riconosciute da:

- E.F.A.
European Fitness Association
- IDEA
Health & Fitness Association.



CORSI PER PROFESSIONISTI DEL FITNESS E DEL BENESSERE

FIF ACADEMY



Rilascio di Diploma e Tesserino Tecnico FIF/ASI/CONI al termine del corso



Tutti i corsi sono acquistabili con la Carta Docente e le Carte cultura



Puoi utilizzare il tuo voucher aziendale per acquistare i corsi



Tutti i corsi sono rateizzabili con carta di credito  PayPal senza interessi aggiuntivi

Seguici sui social:



@fif_it



Federazione Italiana Fitness



La FIF

Segreteria didattica

Centro Studi La Torre s.r.l.
Via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna
tel. 0544 34124 • fif@fif.it

RICONOSCIMENTI:





PERSONAL TRAINER

DOPPIO DIPLOMA PER IL PERCORSO DI PERSONAL TRAINER CHE SI COMPLETA CON IL FUNCTIONAL TRAINING

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Genova	11-12 aprile	Vicenza	12-13-14 giugno
M. Orrù	18-19 aprile	M. Ravagli	20-21 giugno
N. Comini	9-10 maggio	N. Comini	26-27-28 giugno
	16-17 maggio	Ravenna (corso intensivo)	
		M. Ravagli	dal 20 agosto
		N. Comini	al 26 agosto

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online

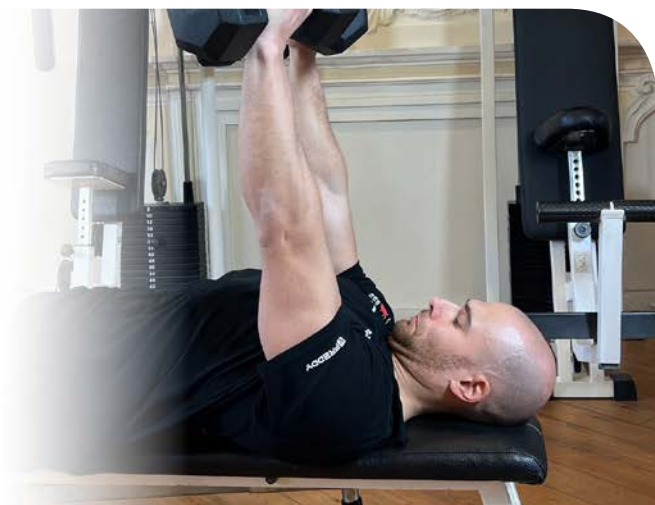
660€

528€ SOCIO GOLD

Quota presenza*

515€ anziché 715€

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING



PER CREARE PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING, CARDIO FITNESS E BODY BUILDING

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

La Spezia	11-12 aprile
P. Rocuzzo	9-10 maggio
	16-17 maggio
Ravenna (corso intensivo)	
M. Ravagli	dal 27 luglio al 1 agosto

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online

560€

448€ SOCIO GOLD

Quota*

428€ anziché 595€



Postural One to One

allenamento posturale integrato per il controllo e miglioramento delle principali patologie della colonna vertebrale

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



Fitness Metabolico e Dimagrimento

metodiche e motivazioni del cardiofitness e circuiti come supporto per affrontare problematiche metaboliche e dimagranti

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



Forza e Ipertrofia

tecniche, schede di allenamento e periodizzazione della forza e dell'ipertrofia nel bodybuilding

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



Recupero Funzionale

il ruolo e le strategie tecnico applicative del PT nella fase di rieducazione post-traumatica

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD

IN PRESENZA

Milano

9-10 maggio

P. Rocuzzo

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



L'allenamento femminile con canoni estetici

programmazione di schede di allenamento in sala pesi e cardio

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



Tecnico Nutrizione

linee guida e protocolli alimentari basati sulle vecchie e nuove filosofie per una corretta alimentazione e integrazione

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN DIRETTA-LIVE

Diretta live 2-3 maggio P. Rocuzzo

Quota*
180€ anziché 280€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



Allenamento in gravidanza e post parto

Le tecniche e le strategie allenanti mirate al periodo pre e post parto nel rispetto dei principali cambiamenti e dei vissuti psico-emotivi della donna

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
525€

420€ SOCIO GOLD



Riatletizzazione nel calcio

dal recupero post-infortunio alla ripresa del gesto specifico

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

IN PRESENZA

Milano 13-14 giugno P. Rocuzzo

Quota*
180€ anziché 250€



Riatletizzazione nelle arti marziali

dal recupero post-infortunio
alla ripresa del gesto specifico

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

IN PRESENZA

Milano 20-21 giugno

P. Rocuzzo

Quota*

180€ anziché 250€



Riatletizzazione nel basket e nella pallavolo

dal recupero post-infortunio
alla ripresa del gesto specifico

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

IN PRESENZA

Milano 27-28 giugno

P. Rocuzzo

Quota*

180€ anziché 250€

FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION



UN ALLENAMENTO COMPLETO CHE ALLENA LA COORDINAZIONE, L'EQUILIBRIO, LA FLESSIBILITÀ PER AUMENTARE LA PERFORMANCE E RIDURRE IL RISCHIO DEGLI INFORTUNI

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Vicenza 20-21 giugno N. Comini
Ravenna 22-23 agosto N. Comini

Quota*
252€ anziché 350€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online
350€
280€ SOCIO GOLD



Kettlebell Instructor

l'esplorazione della versatilità del Kettlebell attraverso tecniche di allenamento e movimenti specifici che migliorano simultaneamente forza, flessibilità, destrezza, capacità di presa, coordinazione ed equilibrio

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



Barbell Instructor

l'apprendimento dei modelli tecnici del bilanciere attraverso esercizi propedeutici e movimenti ausiliari per migliorare l'espressione di forza e potenza nel rispetto dei principi anatomici e biomeccanici fondamentali

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota*
208€ anziché 290€

IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota*
208€ anziché 290€



Barbell & Kettlebell Training

l'apprendimento e l'insegnamento degli esercizi del weightlifting e lo studio dei principali esercizi del kettlebell training

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD



Bodyweight & Animal Training

lo studio della biomeccanica dell'uomo attraverso la versatilità degli esercizi a corpo libero e la varietà delle andature per allenare forza e flessibilità

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 2-3 agosto E. Rossi

Quota*
208€ anziché 290€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD



B.C.S. System Training

un sistema completo di allenamenti basato sull'integrazione di bodyweight, clave e slamball

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
245€

195€ SOCIO GOLD



Functional group training

approfondimento delle dinamiche tecniche e organizzative delle classi di allenamento funzionale in gruppo

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 3-4 settembre E. Rossi

Quota*
208,8€ anziché 290€

* Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso



Body Weight Flow 360

con *Israel Mallebre*

IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA

un nuovo programma di allenamento del movimento

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Technico Nazionale ASI/Coni



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



One to One Suspension Training

l'allenamento funzionale in sospensione al centro del lavoro del PT sia di gruppo che one to one

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

380€

320€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

180€

145€ SOCIO GOLD

KALISTHENICS®



LE BASI DELLA PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

diploma FIF/ASI + diploma
e tesserino Tecnico
Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in
formato elettronico
+ video didattico

IN PRESENZA

Martina Franca 23-24 maggio
Ravenna 18-19 luglio

S. De Matteis
F. Fignagnani

Quota*
187€ anziché 260€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile
tra il team docenti
dell'Academy FIF

Quota online
245€

195€ SOCIO GOLD



Kalistenics 2° livello

il programma più avanzato
dell'allenamento calistenico

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

**SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 8-9 agosto F. Fignagnani

Quota*
187€ anziché 260€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
245€

195€ SOCIO GOLD

* Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso

PILATES MATWORK



FUSIONE DI TECNICHE ED ESERCIZI, TRADIZIONALI E INNOVATIVI, DEL METODO PILATES

*si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Napoli 13-14 giugno
M. Alampi 27-28 giugno
Roma 20-21 giugno
M. Alampi 4-5 luglio
Gallipoli dal 8 luglio
M. Manca al 11 luglio

Ravenna dal 1 luglio
S. Sergi al 4 luglio
Bergamo dal 27 luglio
V. Riva al 30 luglio

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online
590€

472€ SOCIO GOLD

Quota*

425€ anziché 590€



Pilates in Gravidanza e Terza Età

le tecniche del metodo pilates applicate in gravidanza e terza età

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 23-24 maggio S. Sergi
Roma 18-19 luglio M. Alampi

Quota*
208€ anziché 290€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD



Pilates Props

l'applicazione dei piccoli attrezzi del pilates agli esercizi del matwork per aumentare l'intensità con diversi livelli di sfide

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Salerno 9-10 maggio M. Alampi
Milano 13-14 giugno E. Cinelli
Ravenna 31 lug.-1 agosto E. Cinelli

Quota*
208€ anziché 290€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD

PILATES ADVANCED TRAINING



DIDATTICA DEGLI ESERCIZI INTERMEDI E AVANZATI DEL MATWORK INTEGRATA ALL'ANALISI POSTURALE

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Padova S. Sergi	9-10 maggio 16-17 maggio	Lecco C. David	26-27 settembre 17-18 ottobre
Roma M. Alampi	29-30 agosto 12-13 settembre		
Ravenna S. Sergi	dal 2 settembre al 5 settembre		

Quota*
389€ anziché 540€

*si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online
520€

416€ SOCIO GOLD



Pilates Barre

il pilates incontra la danza in una perfetta integrazione a ritmo musicale tra la sbarra e gli esercizi di repertorio matwork

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico



Anatomia del pilates

i principi posturali FIF applicati alla biomeccanica del movimento

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA

Ravenna 4-5 luglio E. Cinelli

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
260€

208€ SOCIO GOLD

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
130€

104€ SOCIO GOLD

PILATES REFORMER



TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTREZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES PER RAFFORZARE, TONIFICARE, E MODELLARE IL CORPO

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Monopoli M. Manca	9-10 maggio 23-24 maggio	Roma (Cerveteri) F. Severi	16-17-18-19 luglio
Milano E. Cinelli	23-24 maggio 6-7 giugno	Ravenna E. Cinelli	22-23-24-25 luglio
Milano V. Riva	20-21 giugno 4-5 luglio	Ravenna E. Cinelli	2-3-4-5 settembre

Quota*
504€ anziché 700€



Reformer with props

*Iscrizioni a numero chiuso

l'utilizzo dei props per semplificare o incrementare la difficoltà degli esercizi del repertorio tradizionale del Pilates Reformer

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA E IN DIRETTA-LIVE

In prossima programmazione

Quota*
280,8€ anziché 390€



Reformer e patologie della colonna

adattamenti del protocollo classico al reformer in caso di problematiche muscolo-scheletriche

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Cerveteri (RM) 1-2 agosto

F. Severi

Quota*
280,8€ anziché 390€



Reformer in gravidanza e post parto

gli esercizi del repertorio Reformer adattati a donne in gravidanza e in post parto

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA

Cerveteri (RM) 3 agosto

F. Severi

Quota*
136,8€ anziché 190€



Reformer Advanced

il livello più alto dell'attrezzo più emblematico del pilates

*Iscrizioni a numero chiuso

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA

Cerveteri (RM) 5-6 agosto

F. Severi

Quota*
468€ anziché 650€



Functional Reformer

gli schemi motori tipici del functional training integrati all'allenamento sul reformer

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Cerveteri (RM) 4 agosto

F. Severi

Quota*
136,8€ anziché 190€

PILATES CADILLAC



TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES PER IL RECUPERO FUNZIONALE E LA RIABILITAZIONE

diploma FIF/ASI + diploma
e tesserino Tecnico
Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Verona	9-10 maggio	V. Riva
Ravenna	18-19 luglio	E. Cinelli

Quota*

324€ anziché 450€



Wunda Chair

*Iscrizioni a numero chiuso

tecnica e didattica degli esercizi standard dell'attrezzo più geniale del pilates, ispirato alla pedana di un acrobata circense per migliorare il potenziamento degli arti superiori ed eseguire esercizi del repertorio avanzato

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Milano	9-10 maggio	E. Cinelli
Ravenna	30-31 agosto	E. Cinelli

Quota*

316,8€ anziché 440€



Spine Corrector

*Iscrizioni a numero chiuso

una nuova visione dell'attrezzo per la mobilità della colonna, il rinforzo della power house e l'allungamento delle catene muscolari

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Napoli	16-17 maggio	M. Alampi
Rimini	16-17 maggio	F. Severi
Ravenna	28-29 agosto	E. Cinelli

Quota*

316,8€ anziché 440€

PPP

POSTURAL PHYSIO PILATES



Nasce dall'esperienza e dagli studi di Sara Sergi (fisioterapista e docente ai corsi del settore pilates e postura) un percorso tematico in cui vengono trattati argomenti d'interesse sorti durante le lezioni (a richiesta degli allievi) per approfondirli. Il percorso è diviso in 6 corsi di approfondimento tecnico acquistabili anche singolarmente:

- Pilates e pavimento pelvico
- Pilates e osteoporosi
- Pilates e lombalgia
- Pilates e coxoartrosi
- Pilates e cingolo scapolo-omerale
- Pilates e fibromalgia

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

PERCORSO ONLINE COMPLETO (6 master)
850€ Soci Gold
950€ Soci Silver

Docente: Sara Sergi
Insegnante per i corsi di formazione della FIF ACADEMY per i settori: Pilates e Tecnico di Educazione Posturale. Laureata in Fisioterapia presso l'Università degli Studi di Trieste. Massaggiatrice sportiva.



Pilates e Pavimento Pelvico

esercizi utili a percepire e riattivare in maniera corretta questa importante zona del corpo

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD



Pilates e Osteoporosi

un allenamento mirato di pilates può essere una potente risorsa per chi soffre di osteopenia e osteoporosi

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD



Pilates e Lombalgia

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD



Pilates e Coxoartrosi

l'uso degli esercizi pilates per aiutare le articolazioni più colpite dell'artrosi

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD



Pilates e Cingolo Scapolo Omerale

il lavoro di pre-pilates in aiuto di questa articolazione così mobile e complessa

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD



Pilates e Fibromalgia

il pre-pilates a supporto delle persone affette da questa malattia reumatica

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

INSEGNANTE DI YOGA

(CORSO BIENNALE - 300 ORE)



IL CORSO DI YOGA TRADIZIONALE SULLA DISCIPLINA AL QUALE SI È ISPIRATO L'INTERO SETTORE OLISTICO

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato cartaceo

L'hatha yoga è la forma più diffusa e classica dello yoga dove vengono principalmente sviluppate le seguenti tematiche: asana pranayama; rilassamento; meditazione. Conosciuto anche come "yoga della forza", agisce sull'armonia del corpo e della mente.

CORSO IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

1° ANNO ACCADEMICO (2025 / 2026)

Ravenna	10 – 11 gennaio 2026
R. Babini	7 – 8 febbraio 2026
C. Rizzu	7 – 8 marzo 2026
G. Boccali	11 – 12 aprile 2026
R. Valbonesi	9 – 10 maggio 2026 23 – 24 maggio 2026 20 – 21 giugno 2026

Quota per anno di corso*
1044€ anziché 1450€



Il corso è riconosciuto dal MIUR ed è acquistabile con la Carta Docente



Yoga Dynamic School

lo yoga per il fitness olistico, la concatenazione fluida delle posture ad un ritmo rapido e sportivo nel rispetto di una respirazione lenta e profonda

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota*
367,2€ anziché 510€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
510€
430€ SOCIO GOLD

Anatomia esperienziale in movimento

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER BAMBINI

Ravenna 19 – 20 settembre R. Valbonesi

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER ADULTI

Ravenna 10 – 11 ottobre R. Valbonesi

Quota singolo corso*
180€ anziché 250€

Entrambi i corsi
330€





Yoga per bambini

Alla scoperta dello yoga attraverso giochi, favole e circuiti per bambini dai 3 ai 10-11 anni

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna 29-30-31 agosto R. Valbonesi

Quota*
389€ anziché 540€

BSP

BEST STRETCHING PROGRAM



IL PERCORSO DI PIÙ COMPLETO SULL'ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ

Il nuovo percorso FIF nasce con l'esigenza di creare una intersegmentazione di strategie e tecniche di allenamento posturale basate sul concetto ampio di FLESSIBILITÀ. Durante l'intero processo di specializzazione infatti si impareranno le tecniche e le strategie necessarie per iniziare ad aiutare i propri clienti con la pratica dello stretching assistito, stretching statico, dinamico e altro ancora, il tutto aumentando la fidelizzazione dei clienti.

- MODULO 1: **STRETCH AND ROLL**
- MODULO 2: **GLOBAL POSTURAL STRETCHING**
- MODULO 3: **NATURAL MOBILITY PROGRAM**
- MODULO 4: **STRETCH AND FLEX FLOW**

diploma FIF/ASI + diploma
e tesserino Tecnico
Nazionale ASI/Coni

slide in pdf per ogni
master

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Singolo corso
210€

190€ SOCIO GOLD

Percorso completo
550€

490€ SOCIO GOLD

| * Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso

INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI



TECNICA E DIDATTICA PER POTER INSEGNARE ACROBATICA AEREA
(TESSUTI/CORDA)

diploma FIF/ASI + diploma
e tesserino Tecnico
Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Rimini 8-9 agosto
M. Belletti 22-23 agosto

Quota*
302€ anziché 420€



Insegnante di Tessuti Aerei 2° livello

il livello avanzato per
l'insegnamento con i tessuti
aerei

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA

Rimini 5-6 settembre M. Belletti

Quota*
209€ anziché 290€



Programmazione dell'allenamento aereo

concetti base per
programmare i diversi piani di
allenamento a breve e a lungo
termine con le amache

diploma di specializzazione
FIF/ASI o attestato
di partecipazione

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per
6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
190€
160€ SOCIO GOLD



Cerchio aereo

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA

Rimini 4-5 luglio
M. Belletti 18-19 luglio

Quota*
302€ anziché 420€



Pilates Aereo

gli esercizi del pilates matwork incontrano l'allenamento in sospensione con l'amaca per migliorare postura e coordinazione

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Trieste 16-17 maggio V. Fabozzi

Quota*
209€ anziché 290€



Yoga aereo

La pratica delle posizioni dello yoga attraverso l'uso delle amache

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota*
281€ anziché 390€

FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT



FONDAMENTI DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO SU BASI MUSICALI: STEP, AEROBICA E TONIFICAZIONE A CORPO LIBERO

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE*

Palermo 9 – 10 maggio
F. Amante
Ravenna* 27 – 28 giugno
M. Roda
Palermo 3 – 4 ottobre
D. Impallomeni

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



Fit Functional Kombat

un sistema di allenamento funzionale che integra le tecniche del combat e le strategie del functional training al fitness group su base musicale

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



Baby Fitness

metodologie di allenamento per il fitness group rivolto ai bambini dai 5 ai 10 anni

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
200€

160€ SOCIO GOLD



Fitness Dance

Allenarsi non è mai stato così semplice e divertente! Un Equilibrio perfetto tra danza e fitness.

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna 8-9 agosto M. Roda

Quota*
180€ anziché 250€



Functional Step Advanced

strategie e metodiche per creare sequenze di allenamento funzionale con l'utilizzo dello step

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
190€

152€ SOCIO GOLD

FULL BODY MOBILITY TRAINING



L'ALLENAMENTO DI MOBILITÀ, È L'ARMA SEGRETA PER TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE. IL CORSO PRATICO/TEORICO È STRUTTURATO A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI

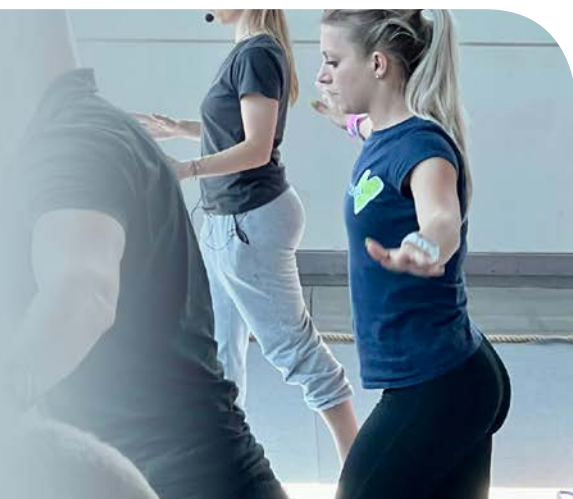
diploma FIF/ASI + diploma
e tesserino Tecnico
Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Bologna 16-17 maggio M. Roda
Ravenna 31 luglio-1 agosto M. Roda

Quota*
187€ anziché 260€

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE



TECNICHE PER IL RIALLINEAMENTO POSTURALE, FONDAMENTALE
NELL'ALLENAMENTO DI TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE

diploma FIF/ASI + diploma
e tesserino Tecnico
Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI
DIDATTICI**
dispensa in formato
elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna 27-28-29 agosto
S. Sergi 10-11-12 settembre
M. Betti

Quota*
353€ anziché 490€



Ginnastica dolce

la ginnastica di gruppo a
bassa intensità

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota*
180€ anziché 250€



Pilates e pavimento pelvico

esercizi utili a percepire e
riattivare in maniera corretta
questa importante zona
del corpo

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA

Milano 19 settembre S. Sergi

Quota
190€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per
6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
190€



Ginnastica ipopressiva

per apprendere le tecniche
corrette della ginnastica
ipopressiva

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN PRESENZA

Milano 20 settembre S. Sergi

Quota
190€

PROMOZIONE SPECIALE

PILATES E PAVIMENTO PELVICO Quota
+ GINNASTICA IPOPRESSIVA 340€

MENTAL COACH



IL MENTAL COACH È UN PROFESSIONISTA (LEGGE 4/2013) CHE ATTRAVERSO UNA METODOLOGIA DEDICATA SI AFFIANCA AL SUO CLIENTE PER RAGGIUNGERE UNO O PIÙ OBIETTIVI CONCORDATI DI TIPO PERSONALE, PROFESSIONALE, SPORTIVO

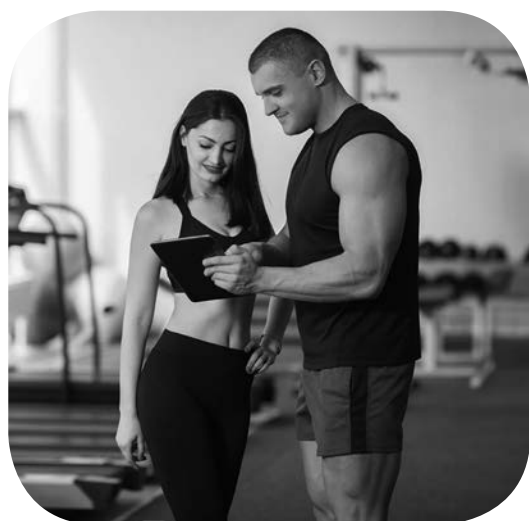
diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN DIRETTA LIVE

P. Rocuzzo 27-28 aprile
11-12 maggio
25-26 maggio

Quota*

864€ anziché 1200€



La comunicazione adeguata nei percorsi di dimagrimento

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN DIRETTA LIVE

P. Rocuzzo 6 giugno 2026

Quota online
190€

152€ SOCIO GOLD



Mental coach e comunicazione del corpo

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Tecnico Nazionale ASI/Coni

IN DIRETTA LIVE

P. Rocuzzo 7 giugno 2026

Quota*
137€ anziché 190€

* Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso

PREPARATORE ATLETICO



METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI
DI TUTTE LE TIPOLOGIE DI ATLETI

diploma FIF/ASI + diploma
e tesserino Tecnico
Nazionale ASI/Coni

SUPPORTI DIDATTICI
 dispensa in
formato elettronico
+ video didattico

IN PRESENZA

Ravenna 20 - 21 - 22 - 23 - 24 luglio
S. Roberto

Quota*

432€ anziché 600€

DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per
6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi

Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★

tutor selezionabile
tra il team docenti
dell'Academy FIF

Quota online

510€

430€ SOCIO GOLD

RICONOSCIMENTI:



PARTNERS:



I corsi
e i diplomi rilasciati dalla
FEDERAZIONE ITALIANA
FITNESS

sono riconosciuti da:

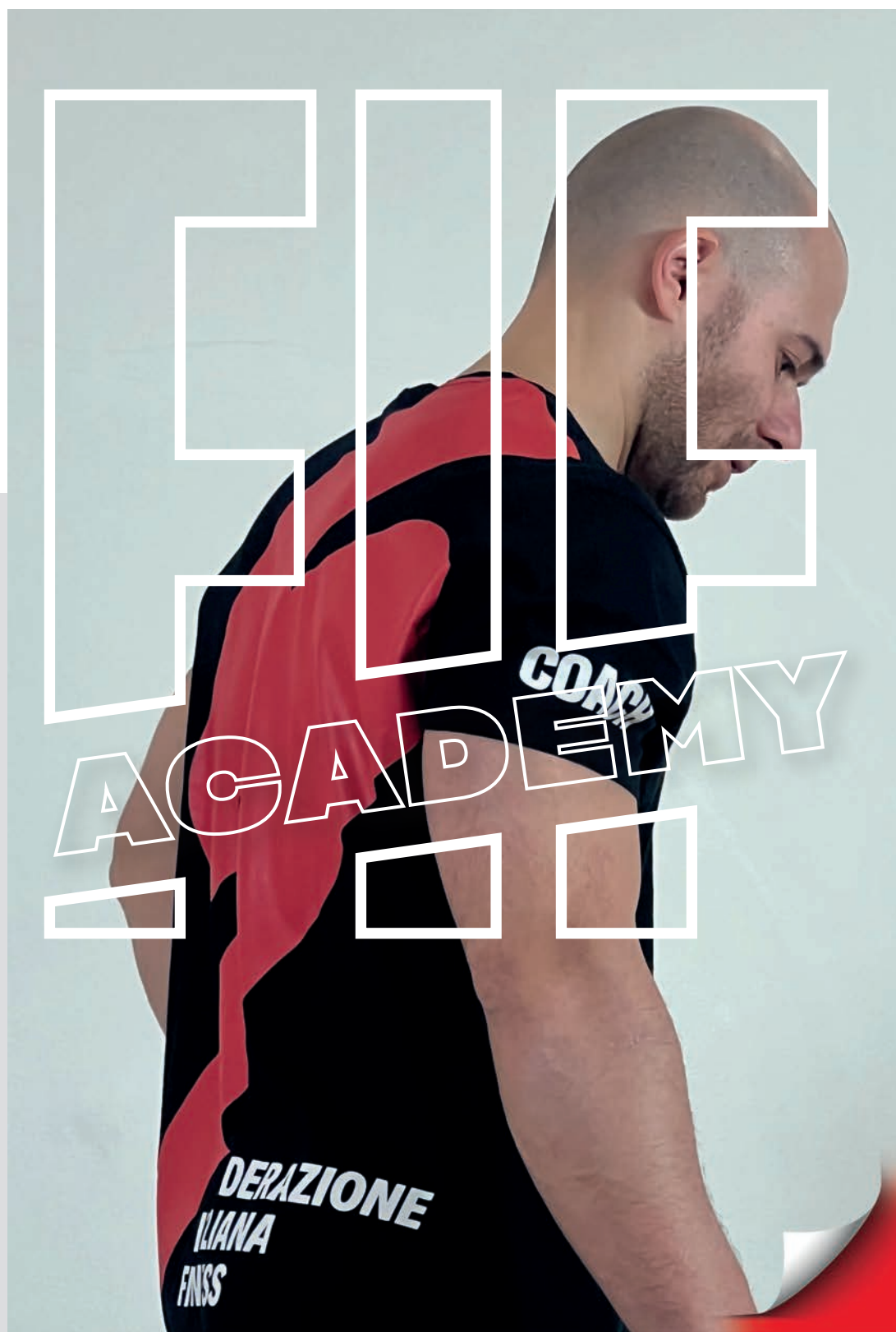
- FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS
- A.S.I.
EPS riconosciuto dal C.O.N.I.
- MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito.

Le certificazioni rilasciate
hanno valore internazionale
e sono riconosciute da:

- E.F.A.
European Fitness Association
- IDEA
Health & Fitness Association.

PERCORSI FORMATIVI DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

RISPARMIA OLTRE IL 30%
CON I PERCORSI FORMATIVI COMPLETI
PER INSEGNANTI DI QUALITÀ.
TALI PERCORSI HANNO L'OBIETTIVO DI PROPORRE AD UN PREZZO
RIDOTTO UNA FORMAZIONE COMPLETA IN TUTTI I SETTORI.



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

PERSONAL TRAINER (comprensivo di Functional Training Foundation) + FITNESS E BODY BUILDING

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Personal trainer
(comprensivo di Functional training foundation)
- ◆ Fitness e body building

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

Fitness e body building

oltre a 4 dei seguenti corsi/master:


- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Fitness e body building
- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

PERSONAL TRAINER ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Personal trainer (comprensivo di Functional training foundation)
- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

PERSONAL TRAINER SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Personal trainer (comprensivo di Functional training foundation)** oltre a 4 dei seguenti corsi/master a scelta:
- ◆ **Recupero funzionale**
- ◆ **Postural one to one**
- ◆ **Forza e ipertrofia**
- ◆ **Tecnico nutrizione**
- ◆ **Fitness metabolico e dimagrimento**
- ◆ **Allenamento al femminile con canoni estetici**

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

TECNICO DI ALLENAMENTO FUNZIONALE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Functional training foundation**
- ◆ **Barbell instructor**
- ◆ **Kettlebell instructor**
- ◆ **Bodyweight & animal training**

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

BARBELL INSTRUCTOR + KETTLEBELL INSTRUCTOR + BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Barbell Instructor
- ◆ Kettlebell Instructor
- ◆ Bodyweight & animal training

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

CALISTHENIC SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Kalisthenics
- ◆ Kalisthenics 2° livello

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

PILATES MATWORK SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Pilates matwork basic
- ◆ Pilates advanced training
- ◆ Pilates props
- ◆ Pilates in gravidanza e terza età

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione
flessibile

 **6 MESI**
DURATA
6 mesi dal primo
accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

PILATES APPARATUS

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Reformer
- ◆ Cadillac
- ◆ Wunda chair
- ◆ Spine corrector

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

POSTURAL PHYSIO PILATES

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Pilates e pavimento pelvico
- ◆ Pilates e lombalgia
- ◆ Pilates e osteoporosi
- ◆ Pilates e cingolo scapolo omerale
- ◆ Pilates e coxoartrosi
- ◆ Pilates e fibromialgia

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **6 MESI** DURATA
6 mesi dal primo accesso



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

EDUCATORE POSTURALE SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Tecnico di educazione posturale**
oltre a 4 dei seguenti corsi/master:
- ◆ Pilates e pavimento pelvico
- ◆ Pilates e lombalgia
- ◆ Pilates e osteoporosi
- ◆ Pilates e cingolo scapolo omerale
- ◆ Pilates e coxoartrosi
- ◆ Pilates e fibromialgia

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **6 MESI** DURATA
6 mesi dal primo accesso



RICONOSCIMENTI:



SNaQ



MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito



efa
European Fitness Association®



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

EDUCATORE POSTURALE ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Tecnico di educazione posturale**
- ◆ **Pilates e pavimento pelvico**
- ◆ **Pilates e lombalgia**
- ◆ **Pilates e osteoporosi**
- ◆ **Pilates e cingolo scapolo omerale**
- ◆ **Pilates e coxoartrosi**
- ◆ **Pilates e fibromialgia**

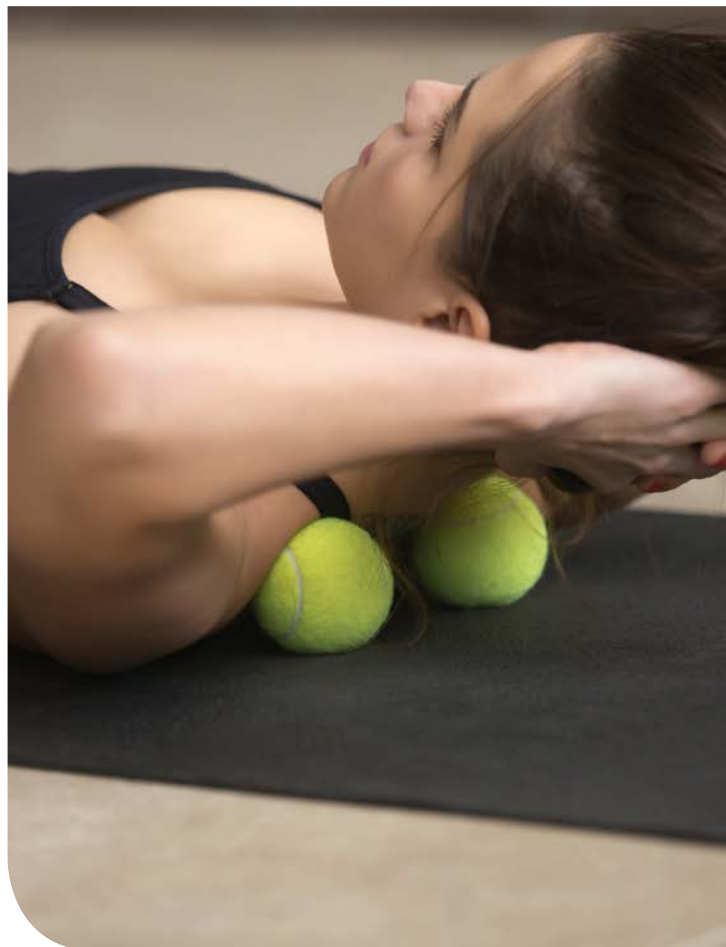
Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

FITNESS GROUP 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Fitness group e total body workout**
- ◆ **Fit functional kombat**
- ◆ **5 Masterclass per istruttori con melissa roda**


Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **DURATA**
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

FLYING BODY TRAINING® SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Total body workout aereo
- ◆ Pilates aereo
- ◆ Yoga aereo

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

TESSUTI AEREI SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Insegnante di tessuti aerei 1° livello
- ◆ Insegnante di tessuti aerei 2° livello

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **Supporti didattici**
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR

MODULI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione
- ◆ Alimentazione: equilibrio di corpo e mente
- ◆ Integratori alimentari
- ◆ Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica
- ◆ Fitoterapia applicata allo sport
- ◆ Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente
- ◆ Performance nutrition: come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico
- ◆ Super food, prevenzione a tavola

Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)

 **ONLINE**
formazione
flessibile

 **DURATA**
6 mesi dal primo
accesso



USUFRUISCI DELLA TUA CARTA CULTURA E/O CARTA DOCENTE

per acquistare i manuali
e i corsi marchiati FIF

Contattaci, ti seguiremo noi passo dopo passo in tutta la procedura.

Chiamaci al numero di telefono **0544 34124**
oppure scrivici una mail a fif@fif.it

