RICONOSCIMENTI:

















PARTNERS:



Università San Raffaele



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 vaucher aziendale per acquistare i corsi



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

Inquadra il QR code per la versione digitale dell'Academy con le date e tutte le info



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



















PERSONAL TRAINER

🥙 SCOPRI DI PIÙ

Nuovo format: doppio diploma per il percorso di Personal Trainer che si completa con il Functional Training

PRESENZA in tutta Italia



DURATA

8 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata





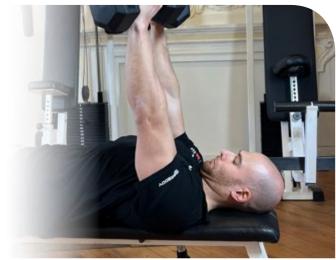
DURATA

visionabile per 6 mesi dal primo accesso



Servizio di tutoraggio con docente federale

ISTRUTTORE DI FITNESS E **BODY BUILDING**



衡 SCOPRI DI PIÙ

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING

Per creare programmi di tonificazione, circuit training, cardio fitness e body building



PRESENZA

888 in tutta Italia



DURATA 6 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA

visionabile per 6 mesi dal primo accesso



Servizio di tutoraggio

con docente federale



















🏷 SCOPRI DI PIÙ

🏷 SCOPRI DI PIÙ Allenamento in gravidanza e post parto

Le tecniche e le strategie allenanti mirate al periodo pre e post parto

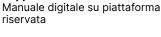


PRESENZA in tutta Italia



DURATA

2 giorni



con docente federale

Supporti didattici



DURATA 6 mesi dal

primo accesso



Allenamento per over in sala pesi

Tecniche e schede di allenamento in sala pesi per l'utenza senior



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni

L'allenamento femminile con canoni estetici

Programmazione di schede di allenamento in sala pesi e cardio



PRESENTED SERVICE PRESENTED PRESENTE

Supporti didattici



DURATA 2 giorni



riservata



Manuale digitale su piattaforma

DURATA 6 mesi dal primo accesso



ONLINE



formazione flessibile



Servizio di tutoraggio



🥙 SCOPRI DI PIÙ

🏷 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Fitness metabolico e dimagrimento

Metodiche del cardiofitness e dei circuiti per affrontare problematiche metaboliche e dimagranti



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso

Fitness per senior

Allenamento per over a corpo libero e piccoli attrezzi

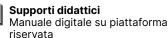


PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA





Tecniche, schede di allenamento e periodizzazione della forza e dell'ipertrofia nel body building

Forza e ipertrofia



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso























🥙 SCOPRI DI PIÙ

🥙 SCOPRI DI PIÙ

🏷 SCOPRI DI PIÙ

Functional body building

Come migliorare la performance sportiva con il funzionale e la parte estetica attraverso il body building

PRESENZA in tutta Italia



DURATA 2 giorni

Ginnastica dolce

La ginnastica di gruppo a bassa intensità



PRESENZA

in tutta Italia

ONLINE

flessibile

formazione



DURATA

2 giorni

DURATA 6 mesi dal

primo accesso

Recupero funzionale

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



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



🏷 SCOPRI DI PIÙ

🏷 SCOPRI DI PIÙ



🏷 SCOPRI DI PIÙ

Rieducazione funzionale mirata in sala pesi

Strumenti teorico-pratici per la riatletizzazione e il recupero post-infortunio

PRESENZA

888 in tutta Italia



DURATA 6 giorni

Tecniche avanzate di allenamento

L'importanza delle tecniche ad alta intensità più diffuse



PRESENZA

888 in tutta Italia



DURATA 1 giorno

Valutazione della composizione corporea

Dall'antropometria semplice alla pratica applicativa di plicometria ed impedenziometria



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 1 giorno





DURATA 1 aiorno



Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata















FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION



🥙 SCOPRI DI PIÙ

FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION

Lo sviluppo dell'allenamento funzionale basato sui principi fondamentali che trasformano gli schemi motori di base in movimenti efficaci e riadattabili per la vita quotidiana

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

Supporti didattici

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

오무Servizio di tutoraggio con docente federale







🏷 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Barbell instructor

L'apprendimento dei modelli tecnici del bilanciere attraverso esercizi propedeutici e movimenti ausiliari



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale su piattaforma riservata

Kettlebell instructor

La versatilità del kettlebell attraverso tecniche di allenamento e movimenti specifici



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale su piattaforma riservata

Bodyweight & animal training

Lo studio della biomeccanica attraverso gli esercizi a corpo libero e la varietà delle andature degli animali



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici



Manuale digitale su piattaforma riservata



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



Servizio di tutoraggio con docente federale

















衡 SCOPRI DI PIÙ

🥙 SCOPRI DI PIÙ

🏷 SCOPRI DI PIÙ

Barbell & kettlebell training

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



ONLINE formazione



DURATA 6 mesi dal primo accesso



Servizio di tutoraggio con docente federale

Hybrid training

L'unione scientifica di più metodologie di allenamento finalizzata a vari tipi di miglioramento



PRESENZA

in tutta Italia



DURATA 4 moduli 1 modulo: 2 giorni 4 moduli: 8 giorni

B.C.S. system training

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



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



💬 Servizio di tutoraggio con docente federale



🥙 SCOPRI DI PIÙ

🏷 SCOPRI DI PIÙ



Body Weight Flow

In esclusiva per l'italia un nuovo

programma di allenamento del

🏷 SCOPRI DI PIÙ

Bodyweight for kids

Ogni limitazione al gioco ha influenze negative all'apprendimento



PRESENZA

888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni

Functional group training

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



PRESENZA in tutta Italia



DURATA © 2 giorni



Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

ONLINE formazione flessibile

movimento

360



DURATA 6 mesi dal primo accesso





















🏷 SCOPRI DI PIÙ

One to one suspension training

L'allenamento funzionale in sospensione sia per il one to one sia per i piccoli gruppi



ONLINE ONLINE formazione flessibile



6 DURATA 6 mesi dal primo accesso

















KALISTHENICS

Fondamenti delle attività su basi musicali: step, aerobica, tonificazione a corpo libero e con i piccoli attrezzi

PRESENZA in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA visionabile per 6 mesi dal primo accesso



익무Servizio di tutoraggio con docente federale



🏷 SCOPRI DI PIÙ



🏷 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Kalisthenics 2º livello

Il programma più avanzato dell'allenamento calistenico



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale su piattaforma riservata



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



Servizio di tutoraggio con docente federale con docente federale

Flexibility

La mobilità articolare e l'estensibilità muscolare, dal corpo libero alle nuove strategie con l'uso di piccoli attrezzi



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso

Street powerlifting

Unione del lavoro a corpo libero con pesi in funzione dello street lifting



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale su piattaforma riservata

















PILATES MATWORK



🥙 SCOPRI DI PIÙ

PILATES MATWORK

Fusione di tecniche ed esercizi, tradizionali e innovativi, del metodo pilates

PRESENZA in tutta Italia



DURATA 4 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA

6 mesi dal primo accesso



Servizio di tutoraggio con docente federale



🥙 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Pilates props

L'applicazione dei piccoli attrezzi del pilates agli esercizi del matwork



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 2 giorni



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



Supporti didattici

Manuale digitale su piattaforma riservata

Pilates advanced training

Didattica degli esercizi intermedi e avanzati del matwork integrata all'analisi posturale



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 4 giorni



Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



Servizio di tutoraggio con docente federale

Pilates in gravidanza e **terza** età

Le tecniche del metodo pilates applicate in gravidanza e terza età



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

















🥙 SCOPRI DI PIÙ

衡 SCOPRI DI PIÙ

🏷 SCOPRI DI PIÙ

Pilates barre

Il pilates incontra la danza integrando il ritmo musicale tra la sbarra e gli esercizi del repertorio matwork



ONLINE

formazione flessibile

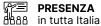


DURATA 6 mesi dal primo accesso



Pilates reformer

Tecnica e didattica degli esercizi per rafforzare, tonificare, allungare e modellare il corpo



PRESENZA



DURATA

2 giorni

PRESENZA 888 in tutta Italia

emblematico del pilates

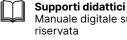
Reformer

advanced

Il livello più alto dell'attrezzo più

DURATA 4 giorni

Servizio di tutoraggio con docente federale







🏷 SCOPRI DI PIÙ

🏷 SCOPRI DI PIÙ

衡 SCOPRI DI PIÙ

Spine corrector

Esercizi per la mobilità della colonna, il rinforzo della power house e l'allungamento delle catene muscolari



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale su piattaforma riservata



Tecnica e didattica per migliorare il potenziamento degli arti superiori ed eseguire esercizi avanzati



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale su piattaforma riservata

Cadillac

Tecnica e didattica degli esercizi standard per il recupero funzionale e la riabilitazione



PRESENZA 888 in tutta Italia







2 giorni Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata





















PRESENZA

PRESENT.

888 in tutta Italia



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Reformer with props

L'utilizzo dei props per semplificare o incrementare la difficoltà degli esercizi tradizionale del reformer





DURATA 2 giorni



衡 SCOPRI DI PIÙ

Reformer e patologie della colonna

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



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata



DURATA

2 giorni

🏷 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Functional reformer

Gli schemi motori caratteristici del functional training integrati all'allenamento sul reformer



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 1 giorno

Pilates equipment circuit

Come strutturare lezioni di pilates attraverso l'utilizzo di tutte le grandi macchine



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA ① 1 giorno

Flow fasciale

Approfondire le dinamiche fasciali, esplorando le interazioni tra fascia, movimento e benessere fisico



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA ① 2 giorni



















🥙 SCOPRI DI PIÙ

SCOPRI DI PIÙ

Pilates e



衡 SCOPRI DI PIÙ

Pilates e pavimento pelvico

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



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 1 giorno





DURATA 6 mesi dal primo accesso

osteoporosi

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



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso

Pilates e **lombalgia**

Il metodo pilates come strumento di prevenzione nell'insorgere della Iombalgia



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



🏷 SCOPRI DI PIÙ



🏷 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Pilates e cingolo scapolo omerale

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



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso

Pilates e fibromialgia

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



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso

Pilates e coxoartrosi

L'uso degli esercizi pilates per aiutare le articolazioni più colpite dall'artrosi



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso





















🥙 SCOPRI DI PIÙ

CORSO BIENNALE DI INSEGNANTE DI YOGA

Il corso di yoga tradizionale sulla disciplina al quale si è ispirato l'intero settore olistico

PRESENZA sede FIF



DURATA

2 anni

Supporti didattici

Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

(((o)) DIRETTA LIVE



DURATA 2 anni

Supporti didattici

Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

ONLINE



Disponibilità di registrazioni in caso di assenza



Supporti didattici

Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata







🥙 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Yoga dynamic school

La fluidità delle posture yoga ad un ritmo rapido e sportivo nel rispetto di una respirazione lenta e profonda



ONLINE formazione



DURATA 6 mesi dal

primo accesso



PRESENZA 888 in tutta Italia

riservata

Supporti didattici

La pratica del pranayama con

l'appoggio del rachide al muro

Yoga wall



Manuale digitale su piattaforma

DURATA 2 giorni



PRESENZA 888 in tutta Italia

Teaching for

hatha yoga



DURATA 2 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale su piattaforma riservata

Hatha yoga, la disciplina in cui tutte le

dualità e gli opposti mirano ad essere

riuniti e a funzionare in armonia

Servizio di tutoraggio con docente federale

















🥙 SCOPRI DI PIÙ

🥙 SCOPRI DI PIÙ



🏷 SCOPRI DI PIÙ

Yoga per bambini

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





DURATA 4 giorni

(((o))) DIRETTA



DURATA 4 giorni

Yoga, videolezioni di approfondimento

10 videolezioni per gli insegnanti per approfondire molteplici aspetti dello yoga



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso

La pratica yoga per le principali patologie della colonna vertebrale

Molti casi di mal di schiena possono essere prevenuti o alleviati applicando semplici metodi di yoga



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



🏷 SCOPRI DI PIÙ



🏷 SCOPRI DI PIÙ

Yoga aereo

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



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata



PRESENZA 888 in tutta Italia

Anatomia

movimento

esperienziale in



DURATA 4 giorni





DURATA 4 giorni















INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI



🥙 SCOPRI DI PIÙ

INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI

Tecnica e didattica per poter insegnare acrobatica aerea (tessuti/corda)

CORSO DI 1º LIVELLO

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 4 giorni

Supporti didattici

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DI 2º LIVELLO

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA 4 giorni

Supporti didattici Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CERCHIO AEREO



🏷 SCOPRI DI PIÙ

CERCHIO AEREO

Impara le nozioni di base, la teoria dell'allenamento e la tecnica per diventare un Istruttore di Cerchio Aereo

PRESENZA in tutta Italia **PRESENZA**

DURATA 4 giorni























N SCOPRI DI PIÙ

Pilates aereo

Gli esercizi del pilates incontrano l'allenamento in sospensione con l'amaca





DURATA 2 giorni



Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

Total body workout aereo

Un programma funzionale di condizionamento muscolare total body in sospensione



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni



Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

Programmazione dell'allenamento aereo

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



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 1 giorno



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso

BSP BEST STRETCHING PROGRAM



🏷 SCOPRI DI PIÙ

BEST STRETCHING PROGRAM

Il percorso di specializzazione più completo sull'allenamento della flessibilità



STRUTTURA 4 moduli



DURATA visionabile per 6 mesi dal primo accesso

■ MODULO 1: STRETCH AND ROLL

■ MODULO 2: GLOBAL POSTURAL STRETCHING

■ MODULO 3: NATURAL MOBILITY PROGRAM

■ MODULO 4: STRETCH AND FLEX FLOW



















🥙 SCOPRI DI PIÙ

FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

Fondamenti delle attività su basi musicali: step, aerobica, tonificazione a corpo libero e con i piccoli attrezzi





DURATA 2 giorni



Supporti didattici

Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA 2 giorni



Supporti didattici Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA visionabile per 6 mesi dal primo accesso



Servizio di tutoraggio con docente federale







🥙 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Fit functional kombat

Un sistema di allenamento che integra le tecniche del combat e le strategie del functional training al fitness group



ONLINE formazione flessibile



DURATA



6 mesi dal primo accesso



PRESENZA 888 in tutta Italia

Upper body

workout



Un allenamento per il miglioramento

posturale ed una maggiore definizione

DURATA 1 giorno



muscolare



DURATA 1 giorno

5 masterclass per istruttori

Un pacchetto di 5 lezioni in diretta live di 90 minuti

(((o))) DIRETTA LIVE



Servizio di tutoraggio con docente federale

















🥙 SCOPRI DI PIÙ

🏷 SCOPRI DI PIÙ

Total body con l'utilizzo di soft ball e fit ball





1 giorno



衡 SCOPRI DI PIÙ

Baby fitness

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



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata



🏷 SCOPRI DI PIÙ

Un protocollo per creare "short class"

super allenanti e divertenti

🏷 SCOPRI DI PIÙ **High intensity**

🏷 SCOPRI DI PIÙ **Fitness dance**

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



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni

(((o))) DIRETTA LIVE



DURATA 2 giorni

G.A.G.

L'allenamento per eccellenza per tonificare gambe, addome e glutei



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 1 giorno





DURATA 1 giorno

(((o))) DIRETTA

PRESENZA
in tutta Italia

LIVE

tabata



DURATA 1 giorno

DURATA

1 giorno



















Total body band

Total body workout con l'uso di elastic band e mini band



LIVE



DURATA 1 giorno

(((o))) DIRETTA

DURATA 1 giorno

Total body ball





DURATA 1 giorno

(((o))) DIRETTA LIVE



DURATA

PREPARATORE ATLETICO



PREPARATORE ATLETICO

Metodologie di allenamento per migliorare le prestazioni di tutte le tipologie di atleti



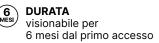
DURATA
6 giorni

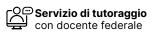
S

Supporti didattici

Dispensa digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata























TECNICO DI **EDUCAZIONE POSTURALE**



🥙 SCOPRI DI PIÙ

TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

Tecniche per il riequilibrio e il riallineamento posturale fondamentali nella programmazione dell'allenamento di tutte le discipline sportive

PRESENZA in tutta Italia



DURATA 6 giorni



Supporti didattici Contenuti digitali disponibili su propria piattaforma riservata



🏷 SCOPRI DI PIÙ



🏷 SCOPRI DI PIÙ



🏷 SCOPRI DI PIÙ

Postural one to one

Allenamento posturale integrato le principali patologie della colonna vertebrale



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso

Ginnastica ipopressiva

Per apprendere le tecniche corrette della ginnastica ipopressiva



PRESENZA in tutta Italia

ONLINE

formazione flessibile



DURATA 1 giorno



DURATA 6 mesi dal primo accesso

Full body mobility training

L'allenamento di mobilità, è l'arma segreta per tutte le discipline sportive



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 2 giorni



ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo accesso



















MENTAL COACH

Il corso dedicato al facilitatore dei processi mentali





Supporti didattici

Dispensa digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

((10)) DIRETTA LIVE





Supporti didattici

Dispensa digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata



🥙 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

II leader della squadra

La figura del leader della squadra è una posizione che negli anni sta acquisendo sempre più importanza



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 1 giorno





DURATA 1 giorno

Mental coach e comunicazione del corpo

Focus sulla comunicazione che il corpo emana in molteplici modalità



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 1 giorno





DURATA 1 giorno

Mental coach e disabilità

Come comunicare efficacemente con atleti "speciali"

(((o))) DIRETTA



DURATA 1 giorno

















🏷 SCOPRI DI PIÙ

Mental coach e la gestione dell'infortunio

Come comunicare efficacemente con l'atleta infortunato

(((o)) DIRETTA LIVE



DURATA DUKAIA ① 1 giorno



衡 SCOPRI DI PIÙ

Mental coach e gestione dello sport di squadra

Le strategie più efficaci per gestire al meglio la comunicazione negli sport di squadra

((o)) DIRETTA LIVE



DURATA ① 1 giorno



🏷 SCOPRI DI PIÙ

La comunicazione adeguata nei percorsi di . dimagrimento

(((o))) DIRETTA LIVE



DURATA ① 1 giorno



















TECNICO NUTRIZIONE

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





DURATA

6 mesi dal primo accesso



🥙 SCOPRI DI PIÙ



N SCOPRI DI PIÙ



🥙 SCOPRI DI PIÙ

Analisi degli integratori alimentari

Per avere un quadro generale del vasto panorama dei supplementi rivolti agli sportivi



PRESENZA in tutta Italia



DURATA 1 giorno

(((o))) DIRETTA LIVE



DURATA 1 giorno

Principi di alimentazione e supplementazione nello sport



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 1 giorno

(((o))) DIRETTA LIVE



DURATA 1 giorno

I consigli nutrizionali: dalla teoria alla pratica applicativa



PRESENZA 888 in tutta Italia



DURATA 1 giorno

((o)) DIRETTA LIVE



DURATA 1 giorno















RICONOSCIMENTI:

















PARTNERS:



Università San Raffaele Roma



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.





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



DURATA

6 mesi dal primo accesso



Servizio di tutoraggio con docente federale



PERCORSO DI FORMAZIONE COMPLETO



ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

Fitness e body building

oltre a 4 dei sequenti 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

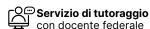


ONLINE formazione flessibile



DURATA

6 mesi dal primo accesso























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

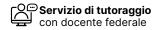
Supporti didattici

Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA 6 mesi dal primo accesso





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



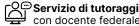
Supporti didattici

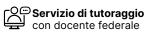
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA 6 mesi dal primo accesso



























PERSONAL TRAINER **SPECIALIST**

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- Personal trainer (comprensivo di Functional training foundation) oltre a 4 dei sequenti 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)





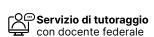
Supporti didattici

Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata





6 mesi dal primo accesso





PERCORSO DI FORMAZIONE COMPLETO



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 888 in tutta Italia



Supporti didattici

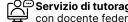
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

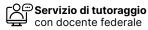


ONLINE formazione flessibile



DURATA 6 mesi dal primo



























BARBELL ISTRUCTOR + KETTLEBELL INSTRUCTOR + BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING

- 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
688 in tutta Italia



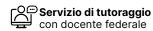
Supporti didattici

Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA 6 mesi dal primo accesso







CALISTHENIC SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- Kalisthenics
- Kalisthenics 2º livello

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



PRESENZA

888 in tutta Italia



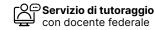
Supporti didattici

Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA 6 mesi dal primo accesso





















CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:





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

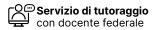
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



formazione flessibile



6 mesi dal primo accesso





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

888 in tutta Italia



Supporti didattici

Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



















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





DURATA

6 mesi dal primo accesso



PERCORSO DI FORMAZIONE COMPLETO



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





DURATA 6 mesi dal primo

accesso



















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 888 in tutta Italia



Supporti didattici

Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

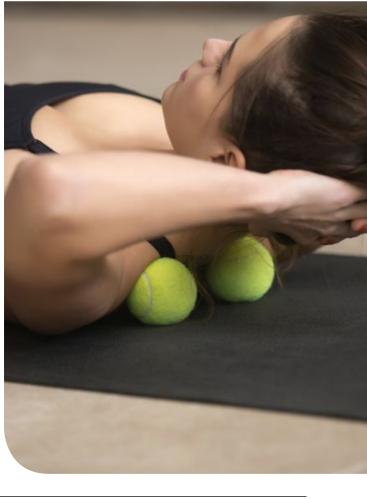


ONLINE formazione flessibile



DURATA

6 mesi dal primo accesso



PERCORSO DI FORMAZIONE COMPLETO

FITNESS GROUP 2º 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 888 in tutta Italia



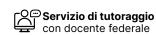
Supporti didattici

Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata





DURATA



ONLINE formazione flessibile











accesso















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)



Supporti didattici Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



PERCORSO DI FORMAZIONE COMPLETO



TESSUTI AEREI SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- Insegnante di tessuti aerei 1º livello
- Insegnante di tessuti aerei 2º livello

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



PRESENZA
BBB in tutta Italia

Supporti didattici

Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata





















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)





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 <u>fif@fif.it</u>