RICONOSCIMENTI:

PARTNERS:

Università San Raffaele Roma

CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS

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.

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS®

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

RICONOSCIMENTI:

SCOPRI DI PIÙ

PERSONAL TRAINER

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

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
8 giorni

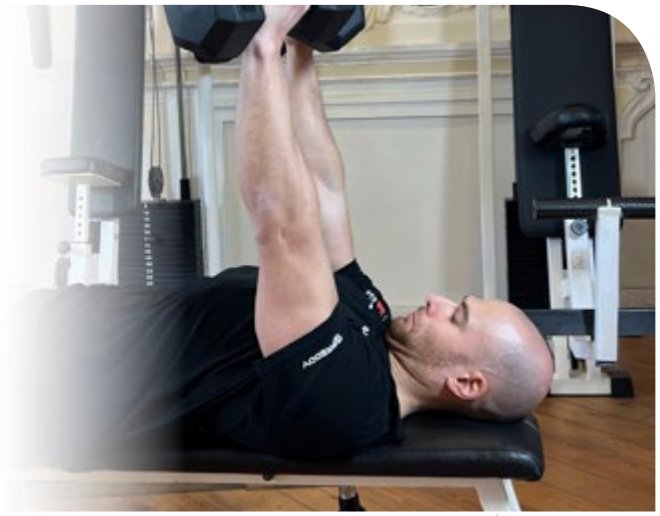
Supporti didattici
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
visionabile per 6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio
con docente federale

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING



SCOPRI DI PIÙ

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING

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

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
6 giorni

Supporti didattici
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
visionabile per 6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio
con docente federale

RICONOSCIMENTI:

SCOPRI DI PIÙ

L'allenamento femminile con canoni estetici

Programmazione di schede di allenamento in sala pesi e cardio

PRESENZA 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

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

Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

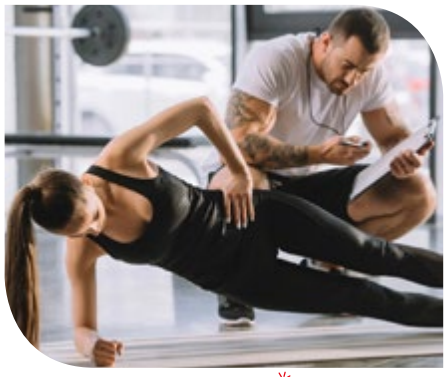
SCOPRI DI PIÙ

Allenamento per over in sala pesi

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni



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

SCOPRI DI PIÙ

Fitness per senior

Allenamento per over a corpo libero e piccoli attrezzi

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

SCOPRI DI PIÙ

Forza e ipertrofia

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

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

RICONOSCIMENTI:

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

SCOPRI DI PIÙ

Ginnastica dolce

La ginnastica di gruppo a bassa intensità

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

SCOPRI DI PIÙ

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

Tecniche avanzate di allenamento

L'importanza delle tecniche ad alta intensità più diffuse

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

Valutazione della composizione corporea

Dall'antropometria semplice alla pratica applicativa di plicometria ed impedenziometria

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA 1 giorno

Supporti didattici
Manuale digitale su piattaforma riservata

RICONOSCIMENTI:

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

Servizio di tutoraggio
con docente federale

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

SCOPRI DI PIÙ

Kettlebell instructor

La versatilità del kettlebell attraverso tecniche di allenamento e movimenti specifici

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
2 giorni

Supporti didattici
Manuale digitale su piattaforma riservata

SCOPRI DI PIÙ

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

RICONOSCIMENTI:

asi SNaQ Coni MIM Ministero dell'Istruzione e del Merito MIUR efa European Fitness Association IDEA fit

SCOPRI DI PIÙ

Barbell & kettlebell training

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

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

SCOPRI DI PIÙ

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

SCOPRI DI PIÙ

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

Bodyweight for kids

Ogni limitazione al gioco ha influenze negative all'apprendimento

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

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 formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

SCOPRI DI PIÙ

Body Weight Flow 360

In esclusiva per l'italia un nuovo programma di allenamento del movimento

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

RICONOSCIMENTI:

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

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio
con docente federale

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

SCOPRI DI PIÙ

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

SCOPRI DI PIÙ

Pilates in gravidanza e terza età

Le tecniche del metodo pilates applicate in gravidanza e terza età

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
2 giorni

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
6 mesi dal primo accesso

Supporti didattici
Manuale digitale su piattaforma riservata

RICONOSCIMENTI:

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

Servizio di tutoraggio con docente federale

SCOPRI DI PIÙ

Pilates reformer

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

SCOPRI DI PIÙ

Reformer advanced

Il livello più alto dell'attrezzo più emblematico del pilates

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 4 giorni

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

SCOPRI DI PIÙ

Wunda Chair

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

SCOPRI DI PIÙ

Cadillac

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

RICONOSCIMENTI:

asi SNaQ Coni MIM Ministero dell'Istruzione e del Merito MIUR efa European Fitness Association IDEA fit

Cadillac advanced

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

SCOPRI DI PIÙ

Reformer with props

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

SCOPRI DI PIÙ

Reformer e patologie della colonna

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

Supporti didattici
Manuale digitale su piattaforma riservata

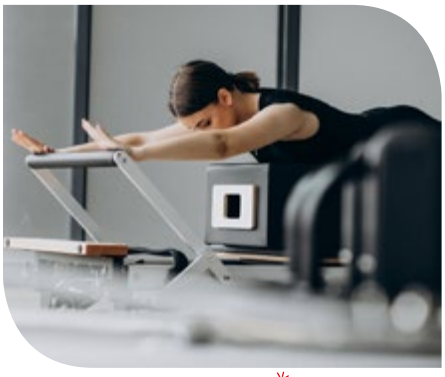
SCOPRI DI PIÙ

Functional reformer

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 1 giorno



SCOPRI DI PIÙ

Pilates equipment circuit

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

Anatomia del pilates

Il bacino e le sue connessioni

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

RICONOSCIMENTI:

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

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

SCOPRI DI PIÙ

Pilates e 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

SCOPRI DI PIÙ

Pilates e lombalgia

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

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

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

SCOPRI DI PIÙ

Pilates e fibromialgia

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

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

SCOPRI DI PIÙ

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

RICONOSCIMENTI:

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

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

Yoga dynamic school

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

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio
con docente federale

SCOPRI DI PIÙ

Yoga wall

La pratica del pranayama con l'appoggio del rachide al muro

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
2 giorni

Supporti didattici
Manuale digitale su piattaforma riservata

SCOPRI DI PIÙ

Teaching for hatha yoga

Hatha yoga, la disciplina in cui tutte le dualità e gli opposti mirano ad essere riuniti e a funzionare in armonia

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
2 giorni

Supporti didattici
Manuale digitale su piattaforma riservata

RICONOSCIMENTI:

SCOPRI DI PIÙ

Yoga per bambini

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 4 giorni

DIRETTA LIVE

DURATA 4 giorni

SCOPRI DI PIÙ

Yoga, videolezioni di approfondimento

10 videolezioni per gli insegnanti per approfondire molteplici aspetti dello yoga

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

SCOPRI DI PIÙ

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

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

SCOPRI DI PIÙ

Anatomia esperienziale in movimento

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 4 giorni

DIRETTA LIVE

DURATA 4 giorni

RICONOSCIMENTI:

SCOPRI DI PIÙ

INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI

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

CORSO DI 1° LIVELLO

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
4 giorni

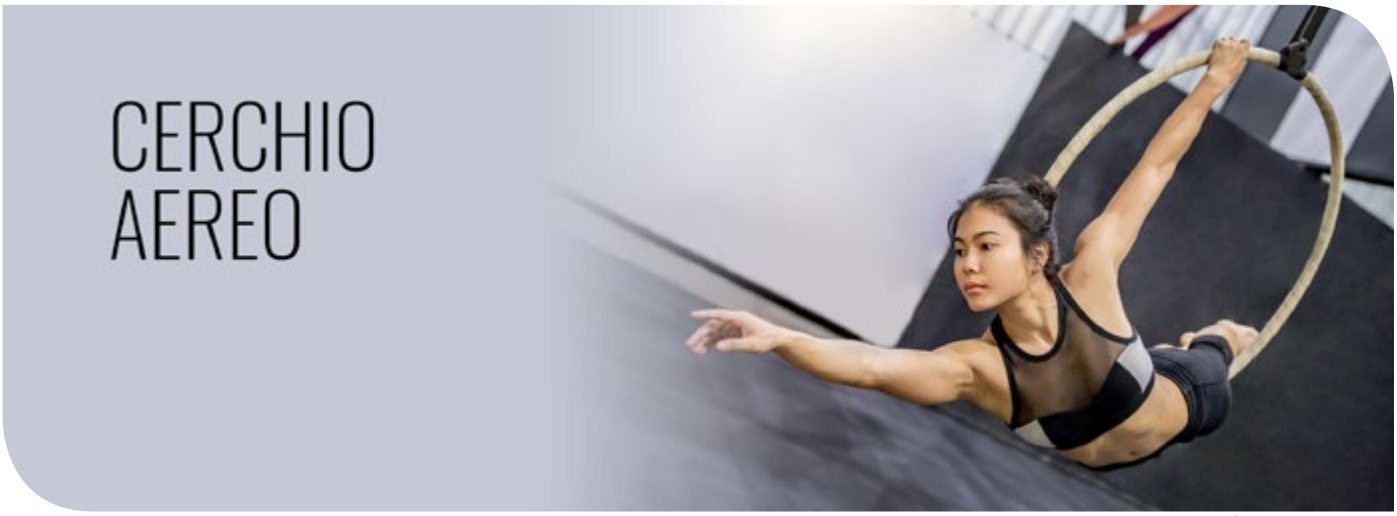
Supporti didattici
Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

CORSO DI 2° LIVELLO

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
4 giorni

Supporti didattici
Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



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

DURATA
4 giorni

RICONOSCIMENTI:

SCOPRI DI PIÙ

Pilates aereo

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

SCOPRI DI PIÙ

Total body workout aereo

Un programma funzionale di condizionamento muscolare total body in sospensione

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

Supporti didattici Manuale digitale su piattaforma riservata

SCOPRI DI PIÙ

Programmazione dell'allenamento aereo

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 1 giorno

ONLINE formazione flessibile

DURATA 6 mesi dal primo accesso

SCOPRI DI PIÙ

BEST STRETCHING PROGRAM

Il percorso di specializzazione più completo sull'allenamento della flessibilità

ONLINE formazione flessibile

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**

RICONOSCIMENTI:

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

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
2 giorni

Supporti didattici
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

DIRETTA LIVE

DURATA
2 giorni

Supporti didattici
Manuale digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

ONLINE

DURATA
visionabile per 6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio
con docente federale

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

Servizio di tutoraggio
con docente federale

SCOPRI DI PIÙ

Upper body workout

Un allenamento per il miglioramento posturale ed una maggiore definizione muscolare

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA
1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

Step basic

Costruzioni coreografiche di livello base

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA
1 giorno

RICONOSCIMENTI:

SCOPRI DI PIÙ

Total body band

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA 1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

Total body ball

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA 1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

Baby fitness

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

PRESENZA 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

G.A.G.

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

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA 1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

High intensity tabata

Un protocollo per creare "short class" super allenanti e divertenti

PRESENZA in tutta Italia

DURATA 1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA 1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

Fitness dance

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

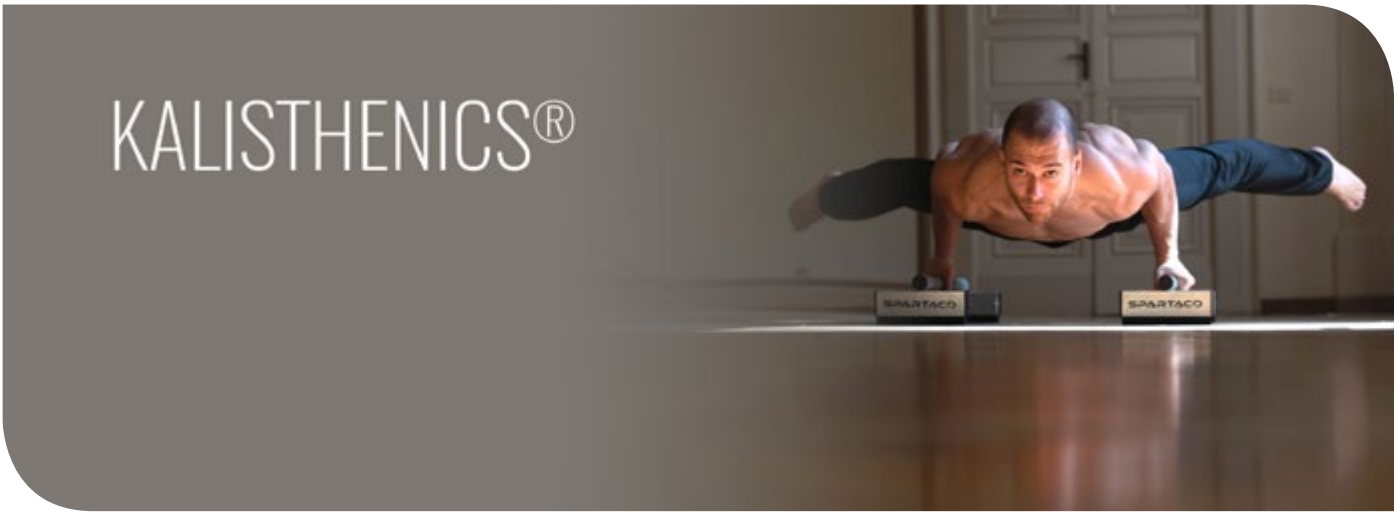
PRESENZA in tutta Italia

DURATA 2 giorni

DIRETTA LIVE

DURATA 2 giorni

RICONOSCIMENTI:



SCOPRI DI PIÙ

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

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
visionabile per 6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio
con docente federale

SCOPRI DI PIÙ

Kalisthenics 2° 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

SCOPRI DI PIÙ

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

SCOPRI DI PIÙ

Street powerlifting

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

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
2 giorni

Supporti didattici
Manuale digitale su piattaforma riservata

RICONOSCIMENTI:

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

Postural one to one

Allenamento posturale integrato le principali patologie della colonna vertebrale

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
6 mesi dal primo accesso

SCOPRI DI PIÙ

Ginnastica ipopressiva

Per apprendere le tecniche corrette della ginnastica ipopressiva

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
1 giorno

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
6 mesi dal primo accesso

SCOPRI DI PIÙ

Full body mobility training

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

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
2 giorni

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
6 mesi dal primo accesso

RICONOSCIMENTI:

SCOPRI DI PIÙ

MENTAL COACH

Il corso dedicato al facilitatore dei processi mentali

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
6 giorni

Supporti didattici
Dispensa digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

DIRETTA LIVE

DURATA
6 giorni

Supporti didattici
Dispensa digitale e video disponibili su propria piattaforma riservata

SCOPRI DI PIÙ

Il 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

DIRETTA LIVE

DURATA
1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

Mental coach e comunicazione del corpo

Focus sulla comunicazione che il corpo emana in molteplici modalità

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA
1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

Mental coach e disabilità

Come comunicare efficacemente con atleti “speciali”

DIRETTA LIVE

DURATA
1 giorno

RICONOSCIMENTI:

SCOPRI DI PIÙ

Mental coach e la gestione dell'infortunio

Come comunicare efficacemente con l'atleta infortunato

DIRETTA LIVE

DURATA 1 giorno

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

DIRETTA LIVE

DURATA 1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

La comunicazione adeguata nei percorsi di dimagrimento

DIRETTA LIVE

DURATA 1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

PREPARATORE ATLETICO

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

ONLINE formazione flessibile

DURATA visionabile per 6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio con docente federale

RICONOSCIMENTI:

SCOPRI DI PIÙ

TECNICO NUTRIZIONE

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

ONLINE
formazione flessibile

DURATA
6 mesi dal primo accesso

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

DIRETTA LIVE

DURATA
1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

Principi di alimentazione e supplementazione nello sport

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA
1 giorno

SCOPRI DI PIÙ

I consigli nutrizionali: dalla teoria alla pratica applicativa

PRESENZA
in tutta Italia

DURATA
1 giorno

DIRETTA LIVE

DURATA
1 giorno

RICONOSCIMENTI:

RICONOSCIMENTI:

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.**

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.

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ

PERSONAL TRAINER + FITNESS E BODY BUILDING + FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- **Personal trainer**
- **Fitness e body building**
- **Functional training foundation**

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

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

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

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**
- **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

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**
- **Functiona training foundation**

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

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

DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio
con docente federale

RICONOSCIMENTI:

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ

BARBELL ISTRUCTOR + 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

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

DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio
con docente federale

RICONOSCIMENTI:

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES MATWORK SPECIALIST

SCOPRI DI PIÙ

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

DURATA
6 mesi dal primo accesso

Servizio di tutoraggio
con docente federale

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES APPARATUS

SCOPRI DI PIÙ

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

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

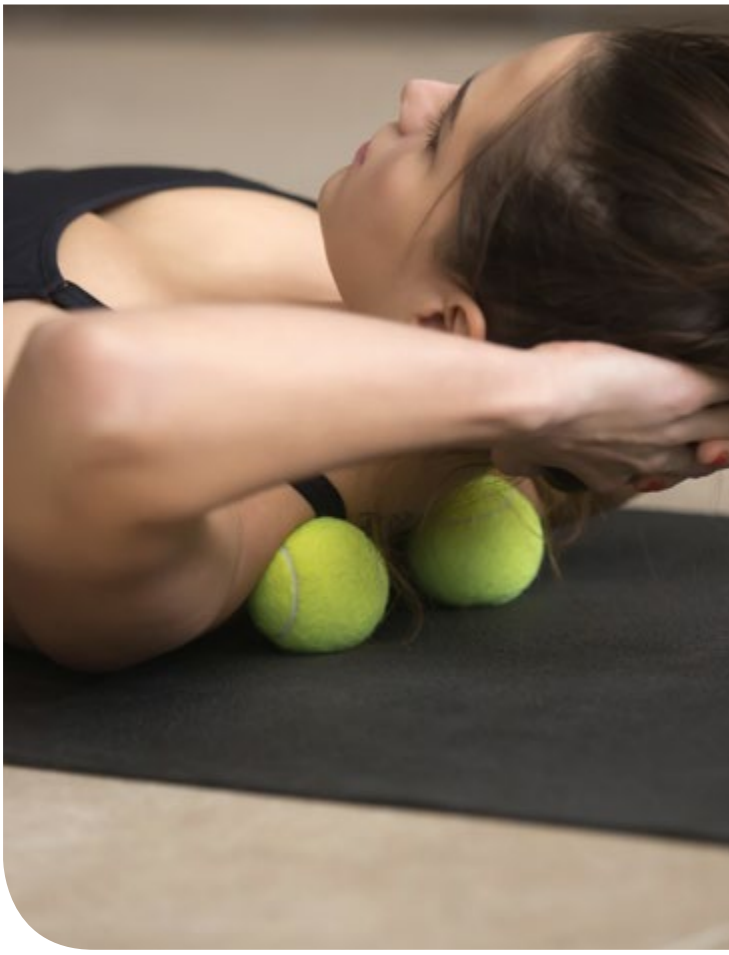
DURATA
6 mesi dal primo accesso

RICONOSCIMENTI:

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

RICONOSCIMENTI:

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

carte cultura

CARTA del DOCENTE

SPENDI QUI IL TUO BUONO

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

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**