



FIF

Academy



Percorsi formativi per professionisti del fitness e del benessere

I diplomi rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness sono riconosciuti dalla Federazione Istruttori Fitness e da A.S.I. Associazioni Sportive Sociali Italiane, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale e sono riconosciute dall'E.F.A. European Fitness Association e dall'IDEA Health & Fitness Association.

DIPLOMI
RICONOSCIUTI
DA →



Segreteria didattica
Centro Studi La Torre s.r.l.
Via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna

tel. 0544 34124
email fif@fif.it

TUTTE LE INFO



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

Cagliari F. Pani	13-14 aprile 25-26 maggio 8-9 giugno + Functional Training online
Roma M. Messuri S. Roberto	11-12 maggio 18-19 maggio 25-26 maggio 15-16 giugno
Milano P. Gulletta L. Dalseno	11-12 maggio 18-19 maggio 25-26 maggio 8-9 giugno

Rimini M. Ravagli F. Ciraci	11-12 maggio 18-19 maggio 25-26 maggio 15-16 giugno
Salerno D. Berni S. Roberto	8-9 giugno 15-16 giugno 22-23 giugno 29-30 giugno

Ravenna (corso intensivo) M. Ravagli L. Dalseno	dal 22 agosto al 28 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*

515€ anziché 715€

TUTTE LE INFO



ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING

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

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Ravenna M. Ravagli	dal 29 luglio al 3 agosto
------------------------------	------------------------------

Napoli D. Berni	dal 29 agosto al 2 settembre
---------------------------	---------------------------------

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€

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

Academy

TUTTE LE INFO



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

IN PRESENZA E DIRETTA LIVE

Ravenna^{LIVE} 6-7 luglio

M. Ravagli

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

TUTTE LE INFO



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

IN PRESENZA E DIRETTA LIVE

Ravenna^{LIVE} 14-15 settembre

V. Fabozzi

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

TUTTE LE INFO



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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Parma 8-9 giugno
Ravenna^{LIVE} 7-8 settembre

M. Ravagli
M. Ravagli

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

TUTTE LE INFO



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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Parma 29-30 giugno M. Ravagli
Ravenna^{LIVE} 5-6 settembre M. Ravagli

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

TUTTE LE INFO



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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Salerno 4-5 maggio M. Ravagli
Ravenna^{LIVE} 20-21 luglio M. Ravagli
Bologna 21-22 settembre M. Ravagli

Quota*
180€ anziché 250€

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

TUTTE LE INFO



Tecniche avanzate di allenamento

l'importanza delle tecniche ad alta intensità più diffuse

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

IN PRESENZA

Milano 14 luglio P. Rocuzzo

Quota*
137€ anziché 190€

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

TUTTE LE INFO



FUNCTIONAL TRAINING BASIC



Allenamento funzionale per coordinazione, equilibrio e flessibilità e creare lezioni adatte ai principianti

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

SUPPORTI DIDATTICI
 dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Roma	18-19 maggio	S. Roberto
Milano	18-19 maggio	L. Dalseno
Rimini	18-19 maggio	F. Ciraci
Salerno	15-16 giugno	S. Roberto
Ravenna	24-25 agosto	L. Dalseno

Quota*

230€ anziché 320€

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

295€

236€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



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

Padova	20-21 aprile	L. Dalseno
Ravenna	29-30 giugno	L. Dalseno

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

TUTTE LE INFO



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

IN PRESENZA

Ravenna	20-21 luglio	L. Dalseno
---------	--------------	------------

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

TUTTE LE INFO



Suspension Training

esercizi e strategie specifiche dell'allenamento in sospensione

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

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Ravenna 20-21 luglio D. Longhi

Quota*
202€ anziché 280€

TUTTE LE INFO



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

IN PRESENZA

Ravenna 27-28 luglio L. Dalseno

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

TUTTE LE INFO



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
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
380€

320€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



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

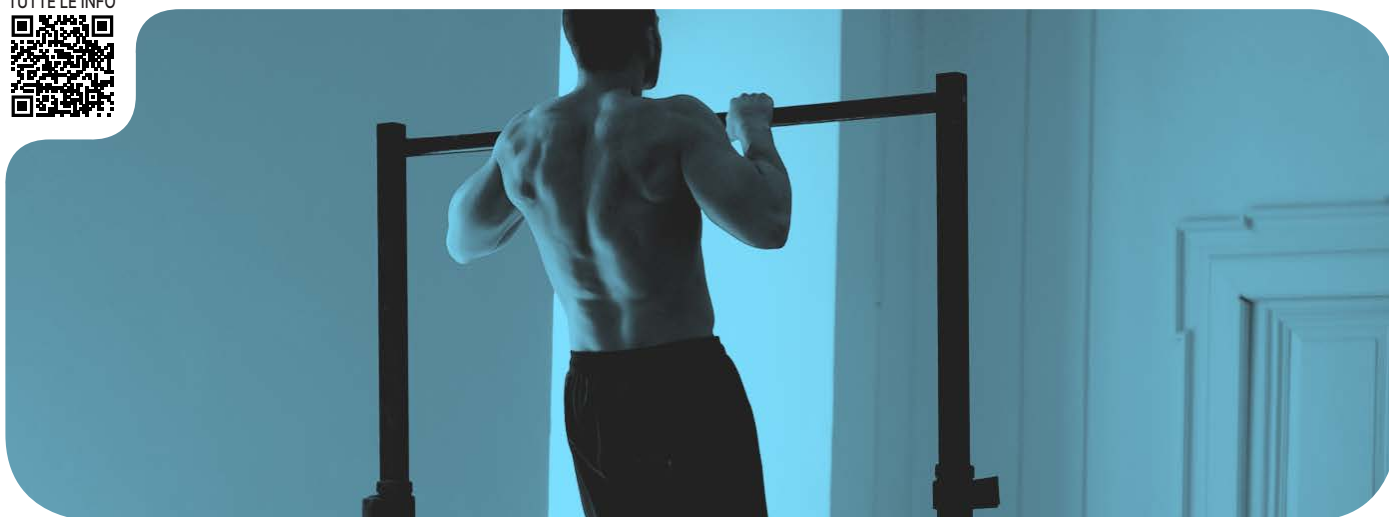
Quota online
180€

145€ SOCIO GOLD

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

Academy

TUTTE LE INFO



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

Ravenna 11-12 maggio F. Fignagnani
Ravenna 29-30 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

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

Quota online
245€

195€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



Kalisthenics 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 31 ago. - 1 settembre 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

TUTTE LE INFO



Street powerlifting

l'unione del lavoro a corpo libero con i pesi in funzione dello street lifting

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

IN PRESENZA

Ravenna 22-23 giugno F. Fignagnani

Quota*
281€ anziché 390€

TUTTE LE INFO



PILATES MATWORK

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

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

SUPPORTI DIDATTICI
 dispensa in formato elettronico + video didattico

IN PRESENZA

Milano	11 - 12 maggio
V. Riva	25 - 26 maggio
Ravenna	dal 4 luglio
E. Cinelli	al 7 luglio
Napoli	14 - 15 settembre
M. Alampi	28 - 29 settembre
Monopoli (BA)	5 - 6 ottobre
M. Manca	19 - 20 ottobre

Quota*
425€ anziché 590€

*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
525€

420€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



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

Rimini	11 - 12 maggio
S. Sergi	18 - 19 maggio
Roma	29 - 30 giugno
M. Alampi	13 - 14 luglio

Quota*
375€ anziché 520€

*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
460€

368€ SOCIO GOLD

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

Academy

TUTTE LE INFO



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

Roma 11 – 12 maggio 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
260€
208€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



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

Palermo 4 – 5 maggio S. Sergi
Ravenna 9 – 10 agosto S. Sergi
Milano 21 – 22 settembre S. Sergi

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
260€
208€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



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

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

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

TUTTE LE INFO



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

Roma	4-5 maggio
F. Severi	25-26 maggio
Napoli	11-12 maggio
C. David	25-26 maggio
Milano	15-16 giugno
E. Cinelli	22-23 giugno
Verona	15-16 giugno
V. Riva	29-30 giugno

Rimini	dal 18 luglio
V. Fabozzi	al 21 luglio
Ravenna	dal 22 agosto
F. Severi	al 25 agosto

Quota*
468€ anziché 650€

TUTTE LE INFO



Reformer Advanced

*Iscrizioni a numero chiuso

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

IN PRESENZA

Ravenna dal 28 al 31 agosto E. Cinelli

Quota*
468€ anziché 650€

TUTTE LE INFO



Cadillac

*Iscrizioni a numero chiuso

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 + video didattico

IN PRESENZA

Catania	18-19 maggio	V. Fabozzi
Roma	18-19 maggio	E. Cinelli
Ravenna	1-2 settembre	E. Cinelli

Quota*
288€ anziché 400€

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

Academy

TUTTE LE INFO



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

Ravenna 24-25 luglio

E. Cinelli

Quota*

280,8€ anziché 390€

TUTTE LE INFO



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

Siracusa 11-12 maggio
Roma 25-26 maggio
Salerno 22-23 giugno
Ravenna 26-27 luglio

E. Cinelli
M. Alampi
M. Alampi
E. Cinelli

Quota*

280,8€ anziché 390€

TUTTE LE INFO



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 (corso intensivo)
S. Sergi dal 24 al 28 luglio

Quota*
353€ anziché 490€

TUTTE LE INFO



Ginnastica dolce

la ginnastica di gruppo a bassa intensità

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna^{LIVE} 24 - 25 agosto S. Sergi

Quota*
180€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



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 E IN DIRETTA LIVE

Ravenna^{LIVE} 7 settembre S. Sergi

Quota
190€

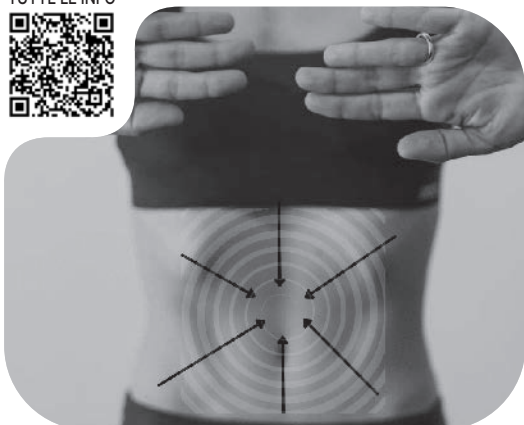
DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
190€

TUTTE LE INFO



Ginnastica ippressiva

per apprendere le tecniche corrette della ginnastica ippressiva

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna^{LIVE} 8 settembre S. Sergi

Quota
190€

PROMOZIONE SPECIALE

PILATES E PAVIMENTO PELVICO + GINNASTICA IPOPRESSIVA Quota 340€

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

Academy

TUTTE LE INFO



PERCORSO ONLINE DI POSTURAL PHYSIO PILATES

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

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

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 oxoartrosi
- Pilates e cingolo scapolo-omeroale
- Pilates e fibromalgia

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.

TUTTE LE INFO



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

TUTTE LE INFO



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

TUTTE LE INFO



Pilates e Lombalgia

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

TUTTE LE INFO



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

TUTTE LE INFO



Pilates e Cingolo Scapolo Omeroale

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

TUTTE LE INFO



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

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

Academy

TUTTE LE INFO



INSEGNANTE DI YOGA

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

ANNO ACCADEMICO 2024 / 2025
(date in via di definizione)

CORSO BIENNALE (300 ORE)

IN PRESENZA

1° ANNO

Ravenna

R. Babini

C. Rizzu

G. Boccali

R. Valbonesi

2° ANNO

Ravenna

R. Babini

Quota per anno di corso*

1044€ anziché 1450€

TUTTE LE INFO



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

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

430€

TUTTE LE INFO



Acro yoga

Un nuovo modo per lavorare col corpo alla ricerca dell'equilibrio, sviluppando forza ed elasticità in sinergia con un gruppo, elemento caratterizzante della disciplina

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

IN PRESENZA

Ravenna 23 - 24 marzo
L. Scrudato 20 - 21 aprile
G. Schaefer 18 - 19 maggio

Ravenna 28 - 29 settembre
L. Scrudato 26 - 27 ottobre
G. Schaefer 23 - 24 novembre

Quota*

331€ anziché 460€

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

Academy

TUTTE LE INFO



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

Cesena	11 - 12 maggio
C. Rizzu	8 - 9 giugno
Roma	15 - 16 giugno
C. Rizzu	13 - 14 luglio

Quota*

281€ anziché 390€

TUTTE LE INFO



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 visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

525€

420€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



Total Body Workout Aereo

un programma funzionale di condizionamento muscolare total body in sospensione che utilizza l'amaca

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

 **SUPPORTI DIDATTICI**
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Lecco 13-14 aprile V. Fabozzi

Quota*
209€ anziché 290€

TUTTE LE INFO



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

Catania 15-16 giugno V. Fabozzi

Quota*
209€ anziché 290€

TUTTE LE INFO



Insegnante di Tessuti Aerei 1° livello

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 24-25 agosto
7-8 settembre M. Belletti

Quota*
302€ anziché 420€

TUTTE LE INFO



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

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

Academy

TUTTE LE INFO



BEST STRETCHING PROGRAM

Il percorso di specializzazione più completo sull'allenamento della flessibilità

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

slide in pdf per ogni master

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.

Il percorso formativo si articola in quattro programmi di allenamento:

- **STRETCH AND ROLL**
- **GLOBAL POSTURAL STRETCHING**
- **NATURAL MOBILITY TRAINING**
- **STRETCH AND FLEX FLOW**

Docente del corso:

Viviana Fabozzi Docente per i corsi di formazione della FIF ACADEMY.

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

490€ tutti e 4 i master

190€ singolo master

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

TUTTE LE INFO



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

Ravenna

3-4 agosto

M. Roda

Quota*

187€ anziché 260€

TUTTE LE INFO



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

Ravenna 20 – 21 luglio
M. Roda

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

TUTTE LE INFO



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

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

Academy

TUTTE LE INFO



Baby Fitness

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

diploma FIF/ASI
+ diploma e tesserino
Technico 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

TUTTE LE INFO



Fitness Dance

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

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



SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Milano^{LIVE} 4-5 maggio M. Roda

Quota*
180€ anziché 250€

TUTTE LE INFO



3 masterclass per istruttori

un pacchetto di 3 lezioni in diretta live di 90 minuti

valevole come aggiornamento tecnico

IN DIRETTA LIVE

Cradle me 24 marzo M. Roda
Falling is flying 21 aprile M. Roda
My body 19 maggio M. Roda

Quota
60€

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

TUTTE LE INFO



MENTAL COACH: IL FACILITATORE DEI PROCESSI MENTALI

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Milano^{LIVE} 13 - 14 aprile
P. Rocuzzo 4 - 5 maggio
18 - 19 maggio

Quota*
864€ anziché 1200€

TUTTE LE INFO



Mental Coach per la squadra

Il mental coach di un team è colui che aiuta la squadra a chiarire la propria mission e vision

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Milano^{LIVE} 15 giugno P. Rocuzzo

Quota*
137€ anziché 190€

TUTTE LE INFO



Il leader della squadra

Il leader è colui che supporta e valorizza il potenziale di ogni singolo componente della squadra di lavoro

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Milano^{LIVE} 16 giugno P. Rocuzzo

Quota*
137€ anziché 190€

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

Academy

TUTTE LE INFO



Mental coach e comunicazione del corpo

Focus sulla comunicazione che il corpo emana in molteplici modalità

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Milano^{LIVE}

13 luglio

P. Rocuzzo

Quota*

137€ anziché 190€

TUTTE LE INFO



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

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

TUTTE LE INFO



PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA NEL PADEL

Per approfondire tutti gli aspetti atletici e fisiologici di questo sport

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico

IN PRESENZA

Mantova 18-19 maggio

Docente:
Luca Pantini

Quota*

252€ anziché 350€

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

Academy

Nutrizione e integrazione

CORSI

TUTTE LE INFO



Wellness & Nutrition Counselor

orso sulla nutrizione e tecniche antistress, come agiscono sull'efficacia dell'allenamento e su un corretto stile di vita

diploma FIF/ASI

SUPPORTI DIDATTICI
dispensa in formato elettronico + video didattico

Il corso è composto da 8 moduli di apprendimento. È disponibile in modalità online e ogni modulo prevede la visione di video con il docente che tratta della tematica in argomento. Dove previsto, a supporto dello studio è disponibile il materiale didattico nella forma di dispense o slide del modulo.

- 1° MODULO — Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione
- 2° MODULO — Alimentazione: equilibrio di corpo e mente
- 3° MODULO — Integratori alimentari
- 4° MODULO — Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica
- 5° MODULO — Fitoterapia applicata allo sport
- 6° MODULO — Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente
- 7° MODULO — Performance Nutrition: cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico
- 8° MODULO — Super Food, prevenzione a tavola

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online 1 modulo
140€

Quota online 8 moduli
810€

120€ SOCIO GOLD

690€ SOCIO GOLD

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

TUTTE LE INFO



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

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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PERSONAL TRAINER + FITNESS E BODY BUILDING + FUNCTIONAL TRAINING

Diplomi riconosciuti da



SNAQ



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



European Fitness Association®



MINISTERO DELLA ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER L'ISTRUTTORE DI QUALITÀ

- **PERSONAL TRAINER** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FITNESS E BODY BUILDING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FUNCTIONAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

1.120€

Quota
SOCIO GOLD

990€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da



SNaQ



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



European Fitness Association®



MINISTERO DELLA ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN ISTRUTTORE DI SALA PESI DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO EFFETTUARE I SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **FITNESS E BODY BUILDING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **RECUPERO FUNZIONALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **POSTURAL ONE TO ONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **FORZA E IPERTROFIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA* • ON-LINE

- **TECNICO NUTRIZIONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **ALLENAMENTO AL FEMMINILE
CON CANONI ESTETICI** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

1.490€

Quota
SOCIO GOLD

1.270€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING 2° LIVELLO

Diplomi riconosciuti da



IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN ISTRUTTORE DI SALA PESI DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO SEGUIRE:

▪ **FITNESS E BODY BUILDING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

OLTRE A QUATTRO DEI SEGUENTI CORSI / MASTER:

▪ **RECUPERO FUNZIONALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

▪ **POSTURAL ONE TO ONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

▪ **FORZA E IPERTROFIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

▪ **FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA* • ON-LINE

▪ **TECNICO NUTRIZIONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

▪ **ALLENAMENTO AL FEMMINILE CON CANONI ESTETICI** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso

TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT



Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

1.150€

Quota
SOCIO GOLD

990€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PERSONAL TRAINER ELITE

Diplomi riconosciuti da



SNAQ



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



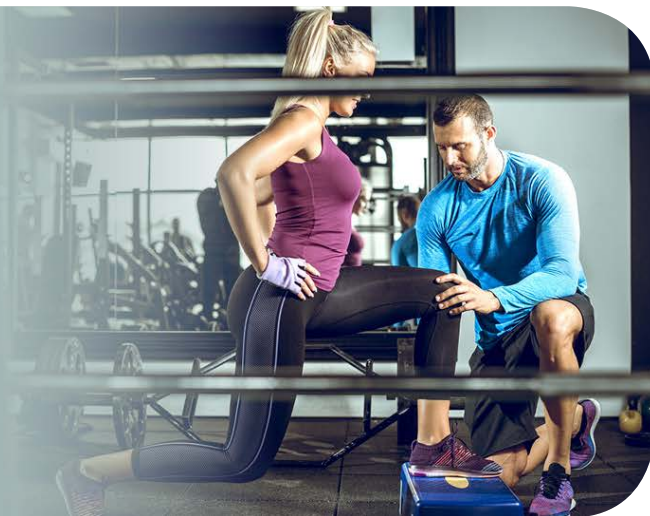
European Fitness Association®



MINISTERO DELLA ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS



IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN PERSONAL TRAINER DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO EFFETTUARE I SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **PERSONAL TRAINER** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **FUNCTIONAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **RECUPERO FUNZIONALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **POSTURAL ONE TO ONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **FORZA E IPERTROFIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **TECNICO NUTRIZIONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

- **ALLENAMENTO AL FEMMINILE
CON CANONI ESTETICI** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

1.820€

Quota
SOCIO GOLD

1.630€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PERSONAL TRAINER SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da



SNAQ



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



European Fitness Association®



MINISTERO DELLA ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN PERSONAL TRAINER DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO SEGUIRE:

- **PERSONAL TRAINER** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FUNCTIONAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

OLTRE A QUATTRO DEI SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **RECUPERO FUNZIONALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **POSTURAL ONE TO ONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FORZA E IPERTROFIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **TECNICO NUTRIZIONE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **ALLENAMENTO AL FEMMINILE
CON CANONI ESTETICI** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

1.260€

Quota
SOCIO GOLD

1.130€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da



SNAQ



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



European Fitness Association®



MINISTERO DELLA ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER L'ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING

- **FUNCTIONAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **BARBELL & KETTLEBELL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

590€

Quota
SOCIO GOLD

490€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES MATWORK SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da



IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN INSEGNANTE DI PILATES DI QUALITÀ

- **PILATES MATWORK BASIC** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **PILATES ADVANCED TRAINING** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **PILATES PROPS** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI

Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

1.327€

Quota
SOCIO GOLD

1.062€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES BIG EQUIPMENT SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da



IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN INSEGNANTE DI QUALITÀ NEI GRANDI ATTREZZI DEL PILATES

- **REFORMER** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **CADILLAC** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **WUNDA CHAIR** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **SPINE CORRECTOR** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

1.480€

Quota
SOCIO GOLD

1.185€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

EDUCATORE POSTURALE ELITE

Diplomi riconosciuti da



SNaQ



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



European Fitness Association®



MINISTERO DELLA ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN EDUCATORE POSTURALE DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO EFFETTUARE I SEGUENTI CORSI / MASTER:

- **EDUCATORE POSTURALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA

- **PILATES E PAVIMENTO PELVICO** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E OSTEOPOROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E LOMBALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E COXOARTROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E CINGOLO SCAPOLO OMERALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E FIBROMIALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

1.200€

Quota
SOCIO GOLD

1.020€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

EDUCATORE POSTURALE SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da



SNAQ



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



European Fitness Association®



MINISTERO DELLA ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS



IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN EDUCATORE POSTURALE DI QUALITÀ
PER OTTENERE LA QUALIFICA È NECESSARIO SEGUIRE:

▪ EDUCATORE POSTURALE | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA

OLTRE A QUATTRO DEI SEGUENTI CORSI / MASTER:

▪ PILATES E PAVIMENTO PELVICO | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

▪ PILATES E OSTEOPOROSI | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

▪ PILATES E LOMBALGIA | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

▪ PILATES E COXOARTROSI | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

▪ PILATES E CINGOLO SCAPOLO OMERALE | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

▪ PILATES E FIBROMIALGIA | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

970€

Quota
SOCIO GOLD

820€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

POSTURAL PHYSIO PILATES

Diplomi riconosciuti da



IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER UN INSEGNANTE DI PILATES PER APPROFONDIRE I TEMI PHYSIO POSTURALI

- **PILATES E PAVIMENTO PELVICO** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E OSTEOPOROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E LOMBALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E COXOARTROSI** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E CINGOLO SCAPOLO OMERALE** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

- **PILATES E FIBROMIALGIA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

950€

Quota
SOCIO GOLD

850€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

FITNESS GROUP 2° LIVELLO

Diplomi riconosciuti da



SNAQ



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



European Fitness Association®



MINISTERO DELLA ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



FEDERAZIONE
ISTRUTTORI
FITNESS

IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER IL LIVELLO AVANZATO DELL'ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

- **FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **FIT FUNCTIONAL KOMBAT** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **5 MASTERCLASS PER ISTRUTTORI CON MELISSA RODA** | PROPOSTA FORMATIVA: • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

480€

Quota
SOCIO GOLD

390€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

AERIAL FITNESS TRAINER

Diplomi riconosciuti da



IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER L'ISTRUTTORE DELL'ALLENAMENTO CON LE AMACHE

- **TOTAL BODY WORKOUT AEREO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **PILATES AEREO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA
- **YOGA AEREO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA, European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

785€

Quota
SOCIO GOLD

625€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza interessi aggiuntivi con PayPal



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

CALISTHENIC SPECIALIST

Diplomi riconosciuti da



SNAQ



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



European Fitness Association®



MINISTERO DELLA ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



FEDERAZIONE
ITALIANA
FIF



IL PERCORSO PIÙ COMPLETO PER L'ISTRUTTORE DI GINNASTICA CALISTHENICA

- **KALISTHENICS®** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE
- **KALISTHENICS® 2° LIVELLO** | PROPOSTA FORMATIVA: • IN PRESENZA • ON-LINE

Il percorso formativo può essere seguito sia in presenza che in on-line oppure in modalità mista (a scelta libera fra presenza e on-line)

Supporti didattici:



Dispensa e video didattici (dove previsti) immediatamente disponibili in formato digitale su propria piattaforma riservata e compresi nella quota corso



Per i corsi online servizio di tutoraggio con docente federale (dove previsto)



I corsi online rimangono disponibili e visibili su propria piattaforma per ben 6 mesi a partire dal primo accesso



TITOLI RILASCIATI CONFORMI ALLA NUOVA RIFORMA DELLO SPORT

Se istruttori Gold FIF:

DIPLOMA FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ diploma finale del percorso con qualifica di alta formazione
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI
Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale da EFA,
European Fitness Association.
Puoi richiedere il diploma EFA al momento dell'iscrizione o
successivamente

Se tesserati Silver FIF:

ATTESTATO FIF-ASI-CONI per ogni corso
+ Tesserino Tecnico Asi-CONI (se in possesso di qualifica)

Quota
SOCIO SILVER

395€

Quota
SOCIO GOLD

350€

È possibile dilazionare la quota in tre rate senza
interessi aggiuntivi con PayPal