

FIT ACADEMY

CORSI PER
PROFESSIONISTI DEL
FITNESS E DEL BENESSERE



Seguici sui social:



fif_it



@La FIF



@fed_ita_fit



FederazioneItalianaFitness

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 O  **PayPal**
SENZA INTERESSI AGGIUNTIVI

Inquadra il QR code
per la versione digitale
con le date dei corsi e tutte le info

Academy



**I CORSI E I DIPLOMI RILASCIATI DALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS
SONO RICONOSCIUTI DA:**



PERSONAL TRAINER

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Catania F. Amante	10-11 ottobre 24-25 ottobre 7-8 novembre 21-22 novembre	Padova M. Ravagli N. Comini	24-25 ottobre 7-8 novembre 14-15 novembre 28-29 novembre
Bologna M. Ravagli E. Rossi	17-18 ottobre 31 ott. - 1 novembre 7-8 novembre 21-22 novembre	Salerno D. Berni S. Roberto	24-25 ottobre 7-8 novembre 14-15 novembre 21-22 novembre
Martina Franca (TA) G. Piscopo S. De Matteis	17-18 ottobre 31 ott. - 1 novembre 14-15 novembre 28-29 novembre	Palermo S. De Matteis G. Arcoleo	7-8 novembre 14-15 novembre 28-29 novembre 12-13 dicembre
Rapallo (GE) M. Orrù N. Comini	24-25 ottobre 31 ott. - 1 novembre 14-15 novembre 28-29 novembre	Cagliari F. Pani	21-22 novembre 28-29 novembre 12-13 dicembre

Quota presenza*
515€ anziché 715€

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

ISTRUTTORE DI FITNESS BODY BUILDING

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Cagliari F. Pani	10-11 ottobre 24-25 ottobre 7-8 novembre	Roma D. Berni	28-29 novembre 12-13 dicembre 19-20 dicembre
Milano P. Rocuzzo	10-11 ottobre 24-25 ottobre 7-8 novembre		

Quota*
428€ anziché 595€

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

PERSONAL TRAINER E FITNESS



NEW FORZA FUNZIONALE E PROGRAMMAZIONE TECNICA

Un approccio trasversale e centrato sui principi generali della forza: leggere il gesto tecnico, correggere eventuali compensi o inefficienze, selezionare le varianti più adatte, costruire forza in modo progressivo e infine programmare il lavoro in maniera efficace e sostenibile nel tempo.

IN PRESENZA

Cesena 17–18 ottobre L. Succi

Quota*
180€ anziché 250€

NEW FORZA AL FEMMINILE

Questo corso fornisce strumenti pratici e competenze tecniche per insegnare e programmare la forza nelle donne attraverso il lavoro con bilanciere, kettlebell e corpo libero

IN PRESENZA

Cesena 21–22 novembre L. Succi

Quota*
180€ anziché 250€

FITNESS METABOLICO E DIMAGRIMENTO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

FORZA E IPERTROFIA

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Milano 28–29 novembre P. Rocuzzo

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



RECUPERO FUNZIONALE

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

L'ALLENAMENTO FEMMINILE CON CANONI ESTETICI

Programmazione di schede di allenamento in sala pesi e cardio

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

Quota online
230€

184€ SOCIO GOLD



ONLINE
formazione flessibile



DURATA
6 mesi dal primo accesso

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE IN SALA PESI

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

IN PRESENZA

Milano	14-15 novembre
P. Rocuzzo	GINOCCHIO, ANCA E SPALLA
Milano	23-24 gennaio
P. Rocuzzo	RACHIDE
Milano	20-21 febbraio
P. Rocuzzo	CLAVICOLA, GOMITO E FEMORE

Quota singolo corso*
209€ anziché 290€

Percorso completo
665€ Socio Silver
532€ Socio Gold Istruttore



PILATES



PILATES MATWORK

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Salerno	17-18 ottobre
M. Alampi	31 ott. - 1 novembre
Rimini	12-13 dicembre
F. Severi	19-20 dicembre

Quota presenza*
425€ anziché 590€

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

PILATES ADVANCED TRAINING

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Bologna	7-8 novembre	Martina Franca (TA)	16-17 gennaio
S. Sergi	21-22 novembre	M. Manca	30-31 gennaio
		Salerno	16-17 gennaio
		M. Alampi	30-31 gennaio

Quota presenza*
389€ anziché 540€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi
Pc
Tablet
Smartphone

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

Quota online
520€

416€ SOCIO GOLD



PILATES PROPS

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Padova	31 ott. – 1 novembre	S. Sergi
Roma	28 – 29 novembre	M. Alampi
Catania	20 – 21 febbraio	A. Trimarchi

Quota*
208€ anziché 290€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD

PILATES IN GRAVIDANZA E TERZA ETÀ

Il metodo pilates applicata a gravidanza e terza età

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Bologna	19 – 20 dicembre	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
290€

232€ SOCIO GOLD

FLOW FASCIALE

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

IN PRESENZA

Monopoli	28 – 29 novembre	M. Manca
----------	------------------	----------

Quota*
208€ anziché 290€

NEW ANATOMIA DEL PILATES

I principi posturali FIF applicati alla biomeccanica del movimento

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
130€

104€ SOCIO GOLD

GRANDI ATTREZZI



PILATES REFORMER

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Milano	17-18 ottobre	Giarre (CT)	24-25 ottobre
E. Cinelli	31 ott. - 1 novembre	A. Trimarchi	7-8 novembre
Monopoli	17-18 ottobre	Milano	28-29 novembre
M. Manca	31 ott. - 1 novembre	C. David	19-20 dicembre
		Siracusa	23-24 gennaio
		A. Trimarchi	6-7 febbraio

Quota presenza*
504€ anziché 700€

SPINE CORRECTOR

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Milano	21-22 novembre	E. Cinelli
Monopoli	12-13 dicembre	M. Manca
Roma	12-13 dicembre	M. Alampi

Quota presenza*
317€ anziché 440€

WUNDA CHAIR

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Rimini	7-8 novembre	F. Severi
--------	--------------	-----------

Quota presenza*
317€ anziché 440€



CADILLAC

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Rimini	24-25 ottobre	F. Severi
Milano	12-13 dicembre	E. Cinelli
Giarre (CT)	6-7 marzo	A. Trimarchi

Quota presenza*
324€ anziché 450€

REFORMER ADVANCED

Il livello più alto dell'attrezzo più emblematico del pilates

IN PRESENZA

Milano	28-29 novembre	E. Cinelli
Bari	9-10 gennaio	F. Severi e M. Manca

Quota presenza*
468€ anziché 650€

NEW JUMPBOARD

La variante dinamica e cardiovascolare del Pilates eseguita con il Reformer

IN PRESENZA

Reggio Emilia	28 novembre	V. Riva
Bergamo	12 dicembre	V. Riva
Lecco	23 gennaio	C. David

Quota presenza*
137€ anziché 190€

GRANDI ATTREZZI



GRANDI ATTREZZI



REFORMER WITH PROPS

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

IN PRESENZA E IN DIRETTA-LIVE*

Chiaravalle (AN) 17 – 18 ottobre V. Fabozzi
Cesena* 28 – 29 novembre V. Fabozzi

Quota*
281€ anziché 390€

REFORMER IN GRAVIDANZA E POST PARTO

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

IN PRESENZA

Rimini 28 novembre F. Severi

Quota*
137€ anziché 190€

FUNCTIONAL REFORMER

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Rimini 29 novembre F. Severi

Quota*
137€ anziché 190€

PILATES EQUIPMENT CIRCUIT

Come strutturare lezioni di pilates attraverso diverse e innovative forme di circuit training all'unisono con l'utilizzo di tutte le grandi macchine

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
1 giorno

Quota*
137€ anziché 190€

REFORMER E PATOLOGIE DELLA COLONNA

Adattamenti del protocollo classico al reformer in caso di problematiche muscoloscheletriche

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
2 giorni

Quota*
281€ anziché 390€

REFORMER FOR BEGINNERS

Il primo approccio teorico-pratico al grande attrezzo "principe" del pilates

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD



PILATES 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

Quota*

137€ anziché 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
210€

190€ SOCIO GOLD

PILATES E OSTEOPOROSI

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

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

PILATES E CINGOLO SCAPOLO OMERALE

Il lavoro di pre-pilates in aiuto a questa articolazione complessa

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

PILATES E LOMBALGIA

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

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD

PHISIO PILATES



PHYSIO PILATES



PILATES E FIBROMIALGIA

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

PILATES E COXOARTROSI

Il pilates per aiutare le articolazioni più colpite dall'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

NEW DIASTASI ADDOMINALE

Strumenti per riconoscerla e lavorare sul core con esercizi sicuri, efficaci e progressivi, focalizzati su respirazione e controllo.

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna

23 gennaio

S. Sergi

Quota*

137€ anziché 190€

NEW PILATES WITH BIG BALL

Per ampliare il repertorio del Pilates con uno strumento versatile e accessibile, applicabile a diversi livelli di allenamento

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna

24 gennaio

S. Sergi

Quota*

137€ anziché 190€



PILATES BARRE

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

IN PRESENZA

Milano 19–20 dicembre E. Cinelli

Quota*
180€ anziché 250€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
260€

208€ SOCIO GOLD

NEW REFORMER BARRE

Un corso che unisce il lavoro del Reformer alla fluidità e al controllo della Barre, creando un metodo dinamico. Il percorso fornisce esercizi, progressioni e combinazioni pratiche per integrare le due discipline in lezioni efficaci, armoniose e coinvolgenti

IN PRESENZA

Bergamo	13 dicembre	V. Riva
Reggio Emilia	29 novembre	V. Riva
Lecco	24 gennaio	C. David

Quota*
137€ anziché 190€

NEW BARRE FUNCTIONAL FUSION

Un corso che fonde tecnica Barre e allenamento funzionale per creare lezioni dinamiche, complete e ad alta intensità controllata. Focus su, controllo, forza, resistenza e fluidità del movimento attraverso esercizi innovativi e combinazioni efficaci adatte a diversi livelli di allenamento.

IN PRESENZA E IN DIRETTA-LIVE

Bologna 28–29 novembre M. Roda

Quota*
180€ anziché 250€

NEW POSTURAL BALANCE PILATES ALLA SBARRA

Un corso che integra principi di postura, controllo e allineamento con il metodo Barre, creando un allenamento armonioso ed efficace.

IN PRESENZA

Milano 30–31 gennaio S. Sergi

Quota*
180€ anziché 250€

YOGA



INSEGNANTE DI YOGA (corso biennale – 300 ore)

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

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

Manuale cartaceo a colori incluso nell'iscrizione

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

1° ANNO ACCADEMICO (2026 / 2027)

Ravenna 24 – 25 ottobre 2026
R. Babini 28 – 29 novembre 2026
C. Rizzu 9 – 10 gennaio 2027
R. Valbonesi 6 – 7 febbraio 2027
6 – 7 marzo 2027
10 – 11 aprile 2027
8 – 9 maggio 2027
22 – 23 maggio 2027
19 – 20 giugno 2027

2° ANNO ACCADEMICO (2026 / 2027)

Ravenna 17 – 18 ottobre 2026
R. Babini 7 – 8 novembre 2026
C. Rizzu 12 – 13 dicembre 2026
R. Valbonesi 16 – 17 gennaio 2027
13 – 14 febbraio 2027
13 – 14 marzo 2027
17 – 18 aprile 2027
15 – 16 maggio 2027
11 – 12 – 13 giugno 2027

Quota per anno di corso*
1044€ anziché 1450€



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

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO

Un percorso pratico per scoprire l'anatomia attraverso il movimento, ascoltando il proprio corpo

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER BAMBINI

Ravenna 13 – 14 febbraio R. Valbonesi

ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER ADULTI

Ravenna 10 – 11 ottobre R. Valbonesi
Ravenna 3 – 4 aprile R. Valbonesi

Quota*
180€ anziché 250€

Entrambi i corsi
330€

YOGA PER BAMBINI

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
2 giorni

Quota*
389€ anziché 540€



LA PRATICA YOGA PER LE PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE

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

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
220€

185€ SOCIO GOLD

YOGA DYNAMIC SCHOOL

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
510€

430€ SOCIO GOLD

YOGA, VIDEOLEZIONI DI APPROFONDIMENTO

10 videolezioni per gli insegnanti per approfondire molteplici aspetti dello yoga

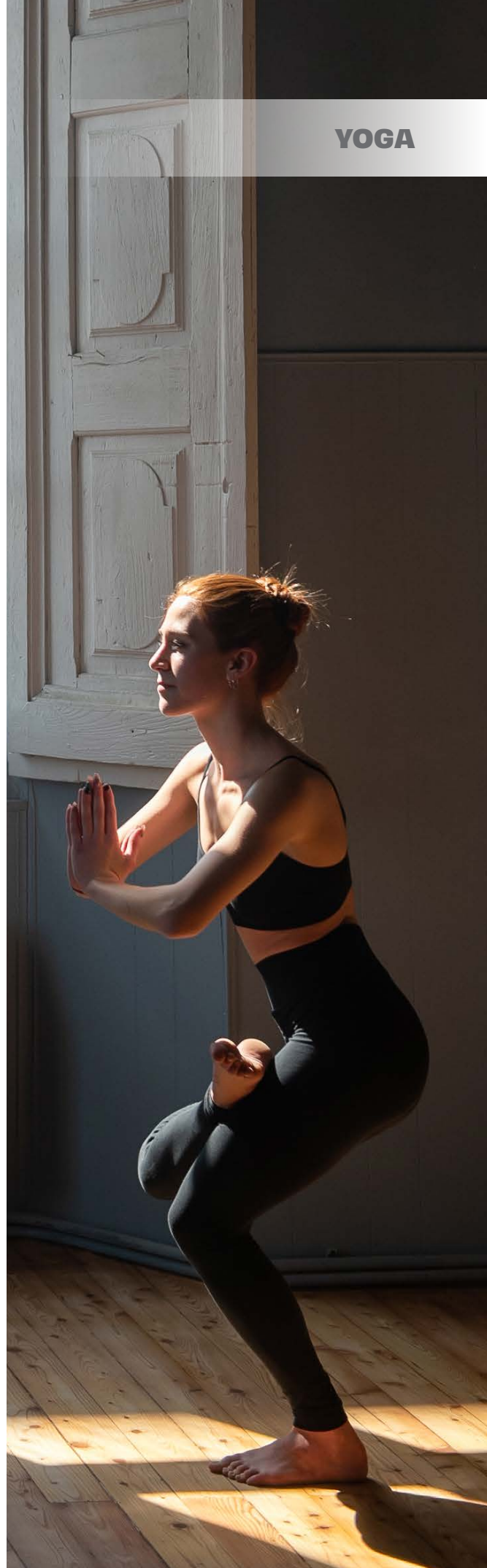
DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Singola lezione online
50€

Pacchetto completo
390€



AEREO



YOGA AEREO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

Quota*
281€ anziché 390€

PILATES AEREO

Il pilates incontra l'allenamento in sospensione con l'amaca

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Roma 12 – 13 dicembre V. Fabozzi

Quota*
209€ anziché 290€

TOTAL BODY WORKOUT AEREO

Un programma funzionale di condizionamento muscolare total body in sospensione

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Palermo 12 – 13 dicembre E. Vetro

Quota*
209€ anziché 290€

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO AEREO

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

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
210€

190€ SOCIO GOLD



INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI 1° LIVELLO

Tecnica e didattica per insegnare l'acrobatica aerea

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Rimini 16–17 gennaio
M. Belletti 30–31 gennaio

Quota presenza*
302€ anziché 420€

INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI 2° LIVELLO

Il livello avanzato dell'acrobatica aerea

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Rimini 6–7 febbraio M. Belletti

Quota presenza*
209€ anziché 290€

INSEGNANTE DI CERCHIO AEREO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Rimini 14–15 novembre
M. Belletti 28–29 novembre

Quota presenza*
302€ anziché 420€

AEREO



FUNCTIONAL TRAINING



FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION

L'allenamento funzionale basato su schemi motori trasformati in movimenti efficaci e utili nella vita quotidiana

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Catania F. Amante	24 – 25 ottobre	Palermo S. De Matteis e G. Arcoleo	14 – 15 novembre
Bologna E. Rossi	31 ott. – 1 novembre		
Rapallo (GE) N. Comini	31 ott. – 1 novembre		
Martina Franca (TA) S. De Matteis	31 ott. – 1 novembre		
Padova N. Comini	7 – 8 novembre		
Salerno S. Roberto	7 – 8 novembre		

Quota presenza*
252€ anziché 350€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi

Pc
Tablet
Smartphone

Tutoraggio ★

tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online
350€

280€ SOCIO GOLD

KETTLEBELL INSTRUCTOR

La versatilità del kettlebell attraverso tecniche di allenamento e movimenti specifici

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Puegnago del Garda (BS)	21 – 22 novembre	S. Roberto
Roma	21 – 22 novembre	S. Roberto
Bologna	28 – 29 novembre	N. Comini

Quota presenza*
209€ anziché 290€

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
290€

232€ SOCIO GOLD



BARBELL INSTRUCTOR

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Roma	12-13 dicembre	S. Roberto
Bologna	19-20 dicembre	N. Comini

Quota presenza*
209€ anziché 290€

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
290€

232€ SOCIO GOLD

BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA E IN DIRETTA-LIVE*

Bologna	28-29 novembre	E. Rossi
Ravenna*	5-6 dicembre	M. Roda

Quota*
209€ anziché 290€

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
290€

232€ SOCIO GOLD

BODY WEIGHT FLOW 360

Un nuovo programma di allenamento del movimento

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

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

ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

L'allenamento funzionale in sospensione one to one

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

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

FUNCTIONAL GROUP TRAINING

Focus sulle dinamiche dell'allenamento in gruppo

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Bologna	21-22 novembre	E. Rossi
---------	----------------	----------

Quota*
209€ anziché 290€

BODYWEIGHT FOR KIDS

Ogni limitazione al gioco ha influenze negative all'apprendimento



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

Quota*
180€ anziché 250€

FITNESS GROUP



FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE*

Catania 21 – 22 novembre

D. Comunale

Bologna* 23 – 24 gennaio

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

Quota online

230€

184€ SOCIO GOLD

FIT FUNCTIONAL KOMBAT

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

230€

184€ SOCIO GOLD

BABY FITNESS

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

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



MASTERCLASS PER ISTRUTTORI

Un pacchetto di 5 lezioni in diretta live di 90 minuti, dalle ore 10.30 alle ore 12.00

IN DIRETTA LIVE

Functional Barre	20 settembre	M. Roda
Fluid Animal Training	25 ottobre	M. Roda
Step Up	22 novembre	M. Roda
Bodyweight Springs Workout	20 dicembre	M. Roda
Functional Step Evolution	17 gennaio	M. Roda e F. Maenza

Quota*
75€

FUNCTIONAL STEP ADVANCED

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
190€

152€ SOCIO GOLD

FITCYCLE

Tecnica e didattica per condurre con successo classi di indoor cycling

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
250€

215€ SOCIO GOLD

FITNESS GROUP



CALISTHENIC



KALISTHENICS 1° LIVELLO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Ravenna 28 – 29 novembre F. Fignagnani

Quota presenza*
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

KALISTHENICS 2° LIVELLO

Il programma più avanzato dell'allenamento calistenico

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Ravenna 3 – 4 aprile F. Fignagnani

Quota presenza*
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



FLEXIBILITY

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
170€

145€ SOCIO GOLD

NEW HANDSTAND

Un corso completo sui fondamentali per allenare ed insegnare la verticale

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online
170€

145€ SOCIO GOLD

PRE-ACROBATICA

Come migliorare le capacità coordinative del corpo per realizzare elementi acrobatici

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA

Ravenna

7-8 novembre

F. Fignagnani

Quota*

180€ anziché 250€

STREET POWERLIFTING

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



PRESENZA
in tutta Italia



DURATA
2 giorni

Quota*

281€ anziché 390€

CALISTHENIC



POSTURA



TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE*

Milano	7-8 novembre
M. Betti	28-29 novembre
S. Sergi	12-13 dicembre

Quota*
353€ anziché 490€

POSTURAL ONE TO ONE

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

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

GINNASTICA IPOPRESSIVA

Per apprendere le tecniche corrette della ginnastica ipopressiva

 **PRESENZA**
in tutta Italia

 **DURATA**
1 giorno

Quota*
137€ anziché 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
240€

190€ SOCIO GOLD



ALLENAMENTO IN GRAVIDANZA E POST-PARTO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

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

FULL BODY MOBILITY TRAINING

L'allenamento di mobilità utile per tutte le discipline sportive

IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Bologna	7 – 8 novembre	M. Roda
Pisa	13 – 14 febbraio	M. Roda

Quota*
187€ anziché 260€

BEST STRETCHING PROGRAM

Il percorso più completo sull'allenamento della flessibilità

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

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Singolo corso
210€

190€ SOCIO GOLD

Percorso completo
550€

490€ SOCIO GOLD

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica di gruppo a bassa intensità

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





MENTAL COACH

Il professionista che attraverso una metodologia dedicata si affianca al cliente per raggiungere uno o più obiettivi concordati di tipo personale, professionale, sportivo

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

IN DIRETTA LIVE

5-6 dicembre P. Rocuzzo
19-20 dicembre
16-17 gennaio

Quota*

864€ anziché 1200€

PREPARATORE ATLETICO

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

DISPONIBILE ONLINE

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

Dispositivi: Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

510€

430€ SOCIO GOLD

TECNICO NUTRIZIONE

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

Manuale digitale disponibile su propria piattaforma riservata

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

NEW HYBRID PERFORMANCE & LONGEVITY

Il nuovo approccio integrato tra nutrizione, performance e salute metabolica

IN PRESENZA

Palermo 21-22 novembre G. Arcoleo

Quota*

180€ anziché 250€



PERCORSI FORMATIVI 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.

EF
ACADEMY

PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

Fitness e body building

oltre a 4 dei 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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PERSONAL TRAINER ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PERSONAL TRAINER SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

TECNICO DI ALLENAMENTO FUNZIONALE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

BARBELL KETTLEBELL 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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES MATWORK SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

PILATES APPARATUS

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

EDUCATORE POSTURALE SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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

 **ONLINE**
formazione flessibile



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

EDUCATORE POSTURALE ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

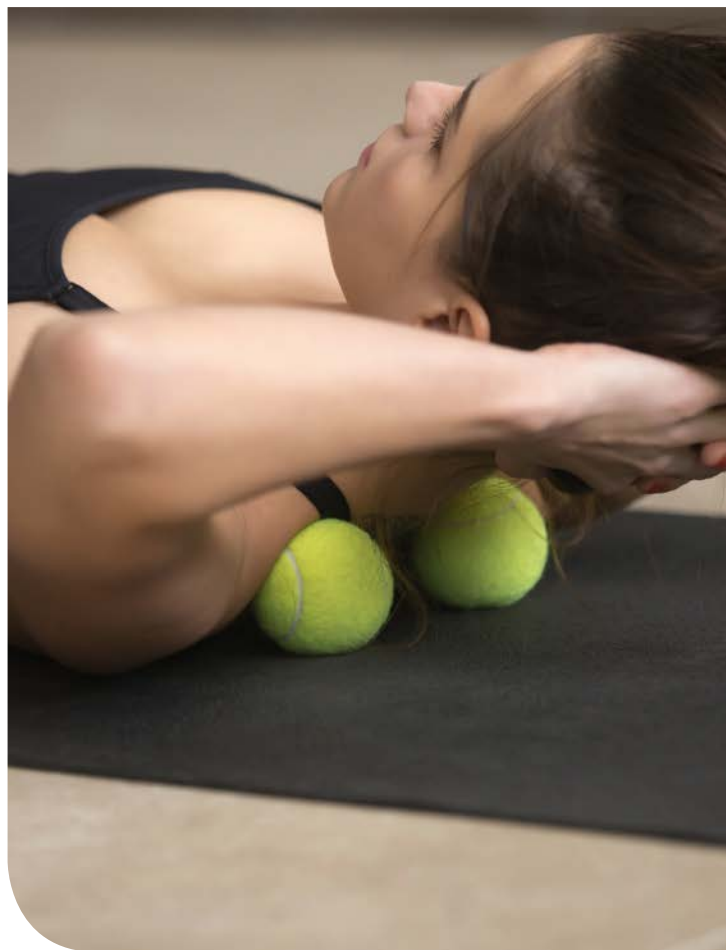
- ♦ Tecnico di educazione posturale
- ♦ Pilates e pavimento pelvico
- ♦ Pilates e lombalgia
- ♦ Pilates e osteoporosi
- ♦ Pilates e cingolo scapolo omerale
- ♦ Pilates e coxoartrosi
- ♦ Pilates e fibromialgia

*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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

FLYING BODY TRAINING® SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

TESSUTI AEREI SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

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

 **PRESENZA**
in tutta Italia

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



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

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

 **ONLINE**
formazione
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**
6 mesi dal primo accesso
per ogni modulo



PERCORSO DI
FORMAZIONE COMPLETO

BARRE TRAINING EVOLUTION

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ♦ Pilates barre
- ♦ Reformer barre
- ♦ Functional barre fusion
- ♦ Postural balance pilates alla sbarra

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

 **Servizio di tutoraggio**
con docente federale

