

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

all'interno

BLUE FITNESS

31 AGOSTO 1-2 SETTEMBRE
TUTTO SULLA CONVENTION
DELL'ESTATE

RIVISTA UFFICIALE



WW.FIF.IT



FITNESS CLUB

LA RIDUZIONE TATTICA
DEI COSTI

ALLENAMENTO

IMPEGNAMOCI!
ARRIVA LA PROVA COSTUME

NUMERO SPECIALE

RIMINI WELLNESS

TREND

YOGA PER LA FORZA

ACADEMY CORSI, MASTER E CONVENTION DA MAGGIO A SETTEMBRE 2012

MAGGIO 2012 IN CASO DI MANCATO RECAPITO INVIARE AL CPO RAVENNA, UFFICIO DETENTORE DEL CONTO PER LA RESTITUZIONE AL MITTENTE, CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA DOVUTA TARIFFA.



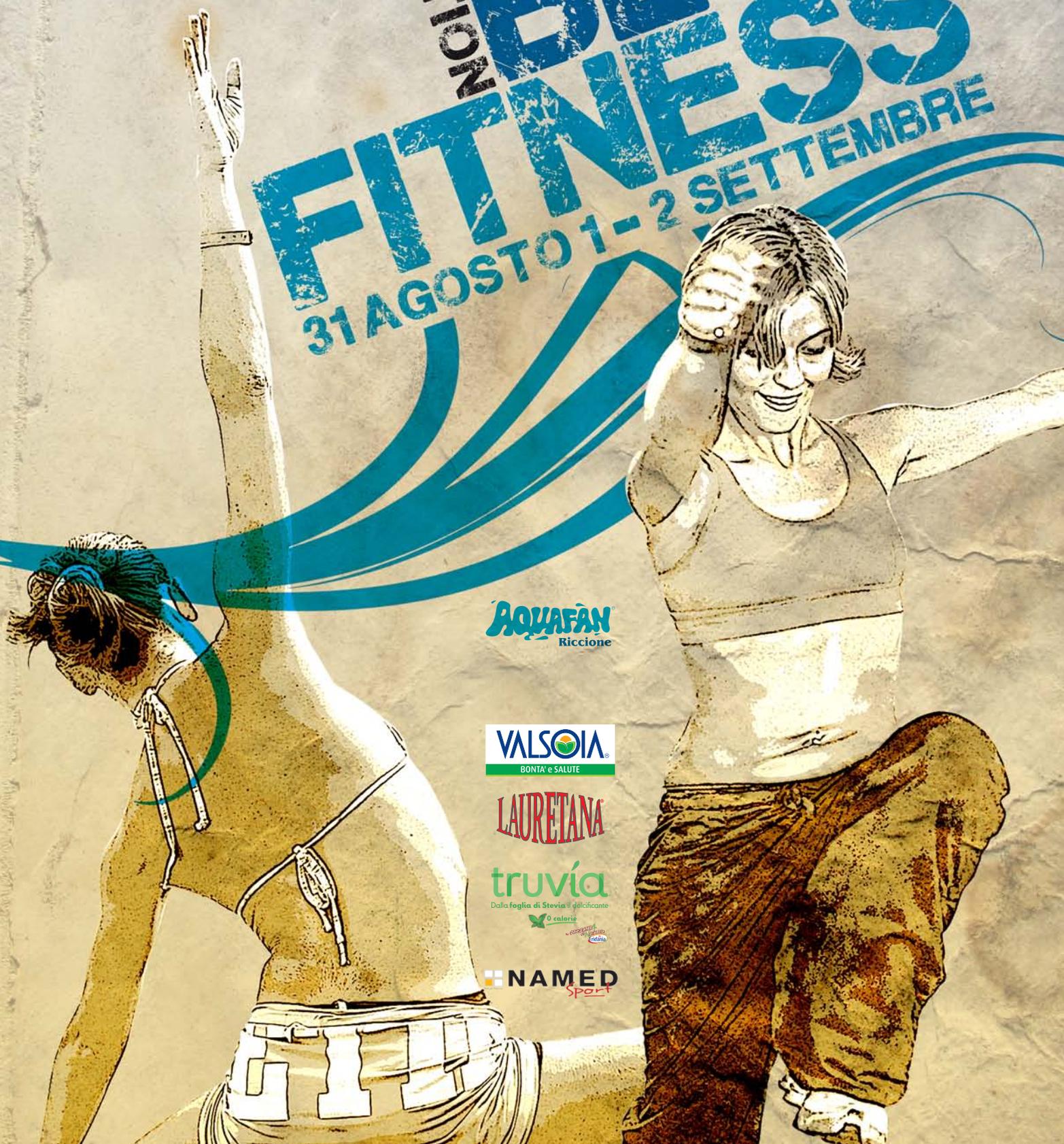
FEDERAZIONE
ITALIANA
FITNESS

CONVENTION

BLUES FITNESS

31 AGOSTO 1 - 2 SETTEMBRE

RICCIONE



AQUAFAN
Riccione

VALSOIA
BONTÀ e SALUTE

LAURETANA

truvia

Dalla foglia di Stevia il dolcificante

0 calorie

espresso
italiano

NAMED
SPORT

BLUE FITNESS, PIOGGIA DI EMOZIONI

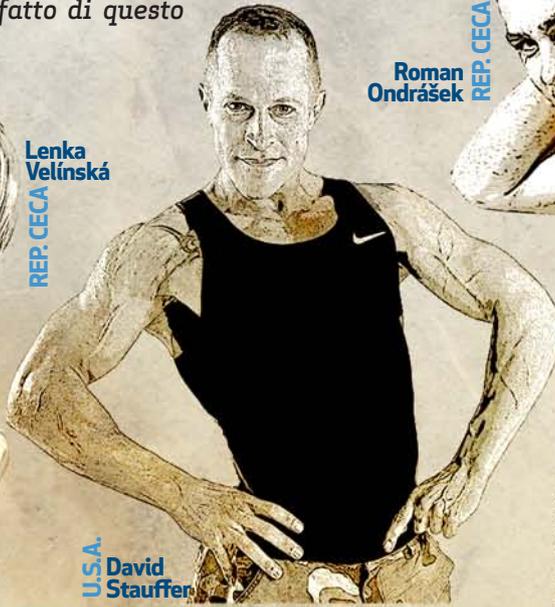
Blue Fitness nel sole. Blue Fitness nel mare. Blue Fitness nel cielo di note musicali e passi di aerobica che rendono la vita speciale, in quelle tre giornate. Ecco cos'è la convention regina dell'estate. L'appuntamento riccionese col fitness d'autore vuole regalare ancora una volta emozioni. Non semplici masterclass ma una convention che sorprende, rallegra, colpisce la fantasia. Ad assicurare tutto questo ci saranno i migliori presenter nel miglior parco acquatico nel miglior periodo dell'anno. Blue Fitness è ormai il punto di riferimento insostituibile per gli istruttori, ma anche per semplici appassionati che hanno fatto di questo evento un appuntamento di culto.



Carlos Ramirez
SPAGNA



Lenka Velinská
REP. Ceca



David Stauffer
U.S.A.



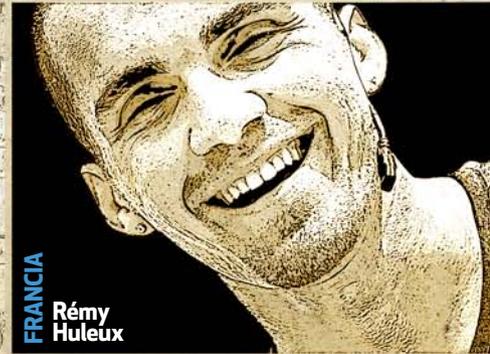
Roman Ondrášek
REP. Ceca



Balázs Fuzessy
UNGHERIA



Sasha Oshkin
RUSSIA

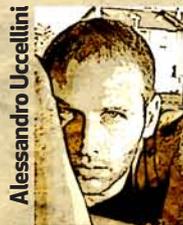


Rémy Huleux
FRANCIA

**SESSIONI DI FITNESS MUSICALE . TONIFICAZIONE
STEP . PILATES . INDOOR CYCLING**



Viviana Fabozzi



Alessandro Uccellini



Luciano Mottola



Donato De Bartolomeo



Ester Albini



Luca Ruggeri



Stefano Carlini



Marinella Giudetti



Alessandro Manzo



Vincenzo Calisti



Sara Montanari



Davide Morganti

**SE TI ISCRIVI
ENTRO IL
31/05/2012
€ 120**

PROGRAMMA

BLUE FITNESS CONVENTION

	AQUAFAN PALCO 1 PISCINA A ONDE	AQUAFAN PALCO 2 CAMPO BASKET	AQUAFAN PALCO 3 INDOOR CYCLING **
ORARI	VENERDÌ 31 AGOSTO		
09.30-11.30	Registrazioni presso entrata Aquafan		
11.30-12.20	Rtp: Neoclassic David Stauffer	Good Vibration Balazs Fuzessy	Welcome Blue Fitness
12.30-13.20	Step New Style Sasha Oshkin	Athletic Gag Viviana Fabozzi	Waves Interval Aerobico
13.30-14.30	Pausa		
14.30-15.20	Stepin' Out Balazs Fuzessy	Bodyweight Tone Ester Albini	Pausa
15.30-16.20	Total Body Adventure Viviana Fabozzi	Aerobic New Style Sasha Oshkin	Surfing Hill
16.30-17.20	Step: Ready Or Not? Marinella Giudetti	Pilates Props Ester Albini	Extreme River Interval Intensivo
ORARI	SABATO 1 SETTEMBRE		
10.30-11.20	Mind The Step Balazs Fuzessy	House For All Sasha Oshkin	Fiume Lento Endurance
11.30-12.20	Vertical Step Carlos Ramirez	Power Flow Balance David Stauffer	Fiume Rapido Interval Tecniche di Pianura
12.30-13.20	Step Choreography Alessandro Uccellini	Motion Aero Remy Hueleux	Percorsi Verdi Special Mountain
13.30-14.30	Pausa		
14.30-15.20	Tbw Lenka Velinska e Roman Ondrasek	Aerodance New Generations Luciano Mottola	Pausa
15.30-16.20	Spanish Step Carlos Ramirez	All Abdominal Action David Stauffer	River Run & Jump
16.30-17.20	Core & Stretch Lenka Velinska e Roman Ondrasek	Aerobic Choreography 100% Alessandro Uccellini	Strizzacool My Race
Dalle 20.00	Cena Blue Dinner Party on the beach - Riccione . Mare . Musica		
ORARI	DOMENICA 2 SETTEMBRE		
10.30-11.20	Gambe+Glutei+Core Conditioning Luca Ruggeri	Dance Aerobics Remy Huleux	Speedriul
11.30-12.20	Functional In Motion Stefano Carlini	Cardio Dance Lenka Velinska e Roman Ondrasek	Kamikaze Old Interval
12.30-13.20	Step Impact Remy Huleux	Aerodance Carlos Ramirez	Mountain Twist
13.30-14.30	Pausa		
14.30-15.20	Step Dance & Style Alessandro Manzo	T.B.Lates Luca Ruggeri	Poseidon Rpm
15.30-16.20	Step Dance Fusion Luciano Mottola	Yoga Flex Donato De Bartolomeo	Goodbye Blue Fitness

** lezioni indoor cycling a numero chiuso

Docenti Indoor Cycling:

Vincenzo Calisti

Davide Morganti

Sara Montanari

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

ISCRIZIONE

SE TI ISCRIVI ENTRO IL **31.05.2012** € **120** OPEN 3 GIORNI

	ENTRO IL 30.06	ENTRO IL 31.07	ENTRO IL 18.08	DOPO IL 18.08 E SUL POSTO	
Open 3 giorni	€ 145,00	€ 175,00	€ 205,00	€ 235,00	Fidelity Card: 150 punti Crediti formativi: 4
Open 2 giorni **	€ 130,00	€ 155,00	€ 175,00	€ 190,00	Fidelity Card: 120 punti Crediti formativi: 3
Open 1 giorno **	€ 80,00	€ 90,00	€ 110,00	€ 125,00	Fidelity Card: 80 punti Crediti formativi: 2
Indoor Cycling (lezioni a numero chiuso)	€ 70,00	€ 95,00	€ 120,00	€ 145,00	Fidelity Card: 120 punti Crediti formativi: 3
Indoor Cycling 1 giorno ** (lezioni a numero chiuso)	€ 50,00	€ 60,00	€ 80,00	€ 95,00	Fidelity Card: 80 punti Crediti formativi: 2
Accompagnatore	€ 35,00	Consente l'ingresso ad Aquafan per i 3 giorni della convention, non consente di partecipare alle lezioni e di videoriprenderle.			

Sede: AQUAFAN, viale Pistoia, Riccione

La quota comprende:

- Accesso a tutte le lezioni in programma (per le giornate di riferimento)
- Ingresso ad Aquafan (per le giornate di riferimento)
- Attestato di partecipazione

Promozione gruppi: ogni 5 iscrizioni la sesta è in omaggio (ai fini della validità della promozione gruppi è obbligatorio inviare le sei cedole d'iscrizione e il versamento in un'unica spedizione).

Sconti: Soci praticanti 10%

Soci istruttori - titolari di centro associato 20%;
N.B. Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere **affiliati per l'anno in corso alla FIF** ad una delle seguenti categorie: **Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio Istruttore (Euro 140)**

[**] su queste quote non sono applicabili gli sconti soci FIF e non sono applicabili le promozioni gruppi.

Modalità d'iscrizione Per effettuare l'iscrizione è indispensabile inviare via fax o posta cele-re o e-mail, la cedola d'iscrizione di pag. 46 com-

pilata in tutte le sue parti e copia della ricevuta del versamento, specificando nella causale il tipo d'iscrizione a cui ci si iscrive, alla segreteria organizzativa c/o:

CENTRO STUDI LA TORRE Srl - Via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna, Tel. 0544 34124, fax 0544 34752, mail: fif@fif.it

Scegliere tra le seguenti modalità di pagamento:

- versamento su C/C postale n° 11233483, intestato a Centro Studi La Torre S.r.l.
- vaglia postale intestato a Centro Studi La Torre S.r.l., via P. Costa 2 - 48121 Ravenna o assegno bancario non trasferibile (con allegata copia di un documento di identità)
- Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl
IBAN: IT3020760113100000011233483

Si prega di inviare l'assegno con copia documento e cedola solo tramite posta.

Registrazioni Si effettueranno il venerdì mattina, il sabato mattina e la domenica mattina ad Aquafan dalle 9.30 alle 11.30 presso DESK FIF all'entrata.

Pacchetto Hotel 2 notti - B&B con inclusa cena Blue dinner party il sabato sera:
Cat 4 (****) € 140,00 • Cat 3 (****) € 114,00
Cat 2 (**) € 104,00

Per altre sistemazioni (appartamento, campeggio ecc) riferirsi direttamente all'agenzia Spiagge & Co.

I prezzi si intendono **per persona**, comprensivi di servizio e tasse, da giovedì 30 agosto a domenica 2 settembre (per il Pacchetto Hotel 3 notti) e da venerdì 31 agosto a domenica 2 settembre (per il pacchetto Hotel 2 notti), **in camera doppia** a seconda della disponibilità (i costi e i soggiorni di durata diversa, così come la sistemazione in camera singola o multipla, sono da verificare direttamente con l'agenzia Spiagge & Co). Si rammenta inoltre, che l'orario per la cena e la colazione è da verificare direttamente

Note

- Le videoriprese sono permesse per tutta la durata dello stage ai corsisti in possesso del bracciale di riconoscimento. PASS TELECAMERA: SOLO al momento della registrazione verrà consegnato al proprietario della telecamera UN UNICO SPECIALE PASS che dovrà rimanere in buona vista durante tutto l'arco della manifestazione. L'utilizzo dell'attrezzatura è concesso solo al suo proprietario.
- Non sono permesse in ogni caso se il docente nega il proprio consenso.
- In caso di disdetta, anche per gli accompagnatori, la quota potrà essere restituita soltanto se comunicato **almeno 10 giorni** prima dell'inizio della convention.
- Per motivi organizzativi e meteorologici il programma può subire variazioni.
- L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento convention della Federazione Italiana Fitness.

Importante: specificare nella causale il nome della persona che partecipa all'evento.

all'arrivo in l'hotel. Saranno accettate tutte le prenotazioni fino ad esaurimento dei posti.

Cena Blue Dinner party on the beach Riccione . Mare . aMusica SABATO 1 SETTEMBRE

A chi fosse interessato alla sola cena del sabato sera, comuniciamo che il suo costo è di € 32,00 e che è necessario fare richiesta e prenotazione anticipata direttamente a Spiagge & Co (sino ad esaurimento posti).

N.B. RICHIEDERE LA CEDOLA DI PRENOTAZIONE ALBERGHIERA BLUE FITNESS 2012 DIRETTAMENTE ALL'AGENZIA SPIAGGE & CO via fax o via e-mail a: **SPIAGGE & CO** - piazzale della stazione 5, 47838 Riccione, tel. 0541 646900, Fax 0541 646901 email: bluefitness@spiagge-co.it

SOGGIORNO

HOTEL L'organizzazione ha stipulato vantaggiose convenzioni con i migliori hotel di ogni categoria prenotabili tramite agenzia: **SPIAGGE & CO** Piazzale della Stazione 5 - 47838 RICCIONE Tel: 0541 646900 Fax 0541 646901 e-mail: bluefitness@spiagge-co.it

Pacchetto Hotel 3 notti (2 mezza pensioni + 1 pernottamento e colazione + cena Blue dinner party il sabato sera):

Cat 4 (****) € 200,00 • Cat 3 (****) € 159,00
Cat 2 (**) € 142,00

Pacchetto Hotel 3 notti - B&B con inclusa cena Blue dinner party il sabato sera:

Cat 4 (****) € 186,00 • Cat 3 (****) € 147,00
Cat 2 (**) € 132,00

Pacchetto Hotel 2 notti (1 mezza pensione + 1 pernottamento e colazione + cena Blue Dinner party il sabato sera):

Cat 4 (****) € 147,00 • Cat 3 (****) € 120,00
Cat 2 (**) € 109,00

PER ISCRIVERSI

Compilare la cedola a pagina 46

PER ULTERIORI INFO

Segreteria organizzatrice **CENTRO STUDI LA TORRE srl**

via P. Costa 2 . 48121 Ravenna . tel. 0544 34124 . fif@fif.it . www.fif.it

Metti a fuoco

la leggerezza



LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

servizio clienti
Numero Verde
800-233230
www.lauretana.com

acqua scelta da
AIRP
ASSOCIAZIONE ITALIANA RENE POLICESTICO

consigliata da
F
FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

etichetta comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	14	1.2	0.44
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4	1.2
S.BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	142	6.4	10.9
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	2	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2010-2011

editoriale

Mi guardo indietro e scopro che sono trascorsi vent'anni. Vent'anni da quando col mio Citroen 2cv Charleston ho faticosamente raggiunto Ravenna da Rimini e mi sono presentato, come da accordi, in via Paolo Costa 2. Era, appunto, la primavera del 1992.

Per dire, non c'era ancora Stauffer, non c'era Papi, non c'era Paoli. C'era però Neri e assieme a lui un gruppetto di entusiasti assieme ai quali si cercavano intuizioni brillanti in fondo ai propri contenitori della creatività, per soffiare ancora di più sul fuoco della grande crescita della FIF.

Così in pochi anni sono venuti fuori dei gioiellini come Club vs Club, la Maratona di Aerobica, le convention monotematiche, una vasta gamma di corsi di formazione (all'inizio erano solo tre) e i master di specializzazione e altre chicche.

Quando ho parcheggiato il mio 2cv vicino a Palazzo Spreti - quello della sede FIF, per intenderci - la federazione era nata da tre anni. E mi sembravano molti, pensa un po'. Va comunque ricordato che i primi corsi del Centro Studi La Torre sono stati avviati nel 1987.

Da allora abbiamo viaggiato assieme sull'otto volante del fitness, con le sue discese vertiginose e le salite impegnative. E se mi volto indietro, fermandomi un attimo a pensare, scopro che sono successe un sacco di cose, da quando esiste la Federazione Italiana Fitness, grandi e piccoli eventi, macro e micro trasformazioni, nascita e morte di tendenze, in mondo che si è nutrito del suo stesso entusiasmo e la sua stessa volontà di emergere.

Noi, davvero, siamo sempre stati dentro la pancia del fitness italiano, sempre di più, e dentro quella pancia siamo ormai stabilmente sistemati.

Questo è quindi una sorta di numero commemorativo, un Performance che guarda alla nascita della nostra federazione per affermare, anche se suona banale, che questi sono i nostri primi 25 anni.

Stefano Carlini



Performance

Organo ufficiale della Federazione Italiana Fitness
ANNO XXIII N. 1 MAGGIO 2012



Associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

DIRETTORE RESPONSABILE:
Stefano Carlini

IN REDAZIONE:
Roberta Bezzi, Claudio Vacchi

PROGETTO GRAFICO:
Christian Casadei

STAMPA:
Grafica Editoriale Printing, Bologna

FOTO:
Archivio Performance, D.S. Photo
FotoLia, iStockphoto

EDITORE:
Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2
Ravenna

E-MAIL:
performance@fif.it

HANNO COLLABORATO:
Julio Dieguez Papi
Roberta Fadda
David Stauffer
Alessandro Rovelli
Fausto Di Giulio
Will Phillips

SI RINGRAZIA:
Sonia Bosi, Deda Fiorini
Elisa Amaducci, Federica Sangiorgi

in questo
numero

LETTURE

- 10 **Il corpo dell'energia!**
RiminiWellness
DI STEFANO CARLINI
- 13 **RiminiWellness**
DALLA REDAZIONE
- 14 **Riduzione tattica dei costi: una fonte di profitto trascurata**
DI FAUSTO DI GIULIO
E WILL PHILLIPS
- 16 **Yoga per la forza**
DI JULIO DIEGUEZ PAPI
- 54 **L'allenamento funzionale, un modello di training**
DI STEFANO CARLINI
- 60 **Circuit training ad alta intensità**
DI ALESSANDRO ROVELLI
- 62 **Impegnamoci! Arriva la prova costume**
DI DAVID STAUFFER

RUBRICHE

- 08 **FITNESS DAL MONDO**
- 48 **I NUOVI DIPLOMATI**
- 50 **FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS**
- 52 **INFORMA**
- 64 **FRONT STAGE**

ACADEMY

- 21 **CORSI, MASTER E CONVENTION**

Tutti gli appuntamenti didattici da maggio a settembre 2012

FITNESS DAL MONDO

a cura di Stefano Carlini



NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS
DA OGNI PARTE DEL GLOBO



01 PIÙ CAMMINI MENO SEI GOLOSO ⁰¹

Quindici minuti di camminata al giorno possono far abbassare notevolmente il desiderio di cioccolato durante il lavoro. Questo è quanto emerso da uno studio condotto all'Università di Exeter.

Il lavoro, pubblicato su *Appetite*, rivista americana, afferma come una breve quantità di esercizio sul treadmill fa diminuire la voracità nei confronti del cioccolato.

La ricerca, condotta dal professor Adrian Taylor dello Sport and Health Sciences di Exeter, ha evidenziato come alla base del risultato ci sia il fatto che la camminata diminuisce i livelli di stress e quindi migliori l'umore. Un motivo di più per suggerire una camminata di media entità ai frequentatori dei fitness club.

CUORE E SPORT ⁰²

La ricerca è stata pubblicata dallo *European Heart Journal*, e analizza il ventricolo destro di chi pratica sport di resistenza estrema, come il triathlon o il ciclismo alpino.

Lo studio dimostra come ci sia un danno reversibile a questa cavità cardiaca, ma che nel 13% dei casi rimanga permanente. Il problema sembra risiedere nel fatto che per questi sportivi, occorra un periodo di riposo più lungo di quello che normalmente seguono, così da dare al loro cuore un recupero maggiore che li tenga lontano da danni cardiaci ed evitare superallenamento.

Gli atleti testati si allenavano intensamente per 10 ore alla settimana e non erano al corrente delle potenziali patologie cardiache. Il loro cuore aveva infatti variato la forma, con il volume complessivo aumentato e con la funzione ventricolare diminuita. Concludendo, il ventricolo destro è il tallone d'Achille della funzione cardiaca. Lo stesso problema che potrebbero avere molti istruttori di fitness che insegnano più di dieci ore alla settimana ad alta intensità.

CERVELLO E ATTENZIONE ⁰²

Due ricercatori dell'Università di Chicago hanno individuato la regione cerebrale dove vengono codificate le categorie visive. Per capire meglio: se si gioca a basket il cervello deve riconoscere le diverse maglie dei giocatori o classificare il pallone come oggetto. Dall'analisi dei dati è risultato, sorprendentemente, che la corteccia parietale posteriore elabora gli specifici segnali dei processi di suddivisione delle categorie più velocemente e con più forza della corteccia prefrontale, un'area che è in genere associata alle funzioni di più alto livello cognitivo. "Il numero di decisioni che prendiamo al minuto è notevole", dice Freedman, uno dei due ricercatori "e comprendere questo processo dal punto di vista fisiologico può condurci a nuovi modi per migliorarlo, aiutando così le persone a prendere decisioni migliori."



02



03



WASHINGTON È LA CITTA PIÙ IN FORMA DEGLI STATES ⁰⁴

I cittadini più in forma degli USA? Sono a Washington, poi vengono quelli di Minneapolis e quindi Denver medaglia di bronzo. La classifica è stata stilata dall' American College of Sports Medicine e basata sui dati raccolti, tra gli altri, dallo US Census Bureau, l'ufficio di statistiche americano, e dallo US Department of Agriculture, il ministero dell'agricoltura del governo federale. La classifica è stata elaborata prendendo in considerazione fattori personali (la percentuale dei residenti che fumano, la percentuale di quelli che sono obesi e di quelli che svolgono regolare attività fisica), alimentari (per esempio il consumo giornaliero di frutta e verdura) e medicali, come il numero di abitanti che soffrono di malattie metaboliche e cardiocircolatorie. Il punteggio che viene attribuito alla città deriva dalle risorse del luogo: il numero dei parchi o dei mercati ortofrutticoli, il livello di assistenza sanitaria o i tassi di criminalità. Risulta abbastanza sorprendente la ventiduesima posizione di New York e la trentunesima di Miami. Nella norma, invece, il trentesimo posto di Los Angeles, città che non ha nella qualità della vita il suo punto di forza, e il quarantaduesimo posto di Las Vegas. Questa la classifica delle prime dieci città:

1. Washington DC;
2. Minneapolis-St.Paul (Minnesota);
3. Denver;
4. Boston;
5. San Francisco;
6. Seattle;
7. Portland;
8. San Diego;
9. Austin (Texas),
10. Virginia Beach (Virginia).



VIBRAZIONI E DIMAGRIMENTO ⁰⁵

Ci si era quasi dimenticati degli effetti benefici delle pedane vibranti. Ora uno studio presentato durante l' European Congress on Obesity afferma che, se accompagnate da una dieta equilibrata, la pedana vibrante – utilizzata come vibromassaggio - contribuisce a smaltire i chili di troppo, specie nella zona addominale. La ricerca, effettuata da una equipe belga, ha seguito quattro gruppi di persone obese per un anno. Al primo è stata somministrata una dieta ipocalorica; al secondo la stessa dieta, ma accompagnata da ciclismo, corsa, aerobica o step; il terzo ha abbinato alla dieta l' uso della pedana vibrante anziché gli esercizi; il quarto gruppo non ha invece modificato le proprie abitudini. Il dottor Dirk Vissers, caporicerca, afferma che dopo uno studio durato 12 mesi, solo chi ha fatto attività fisica ha perso peso senza riacquistarlo. Il risultato peggiore è stato quello dei componenti del quarto gruppo, che sono risultati, alla fine dello studio, ulteriormente ingrassati. La sola dieta ha fatto perdere qualche chilo entro i primi sei mesi, ma non ne ha impedito il ritorno allo scadere dei dodici, mentre chi ha associato dieta e fitness ha smaltito quasi il 7% del peso corporeo. I risultati migliori sono però stati quelli dei "vibromassaggiati": dopo un anno la percentuale di peso perduta è stata del 10,5%, con un significativo calo del girovita.



LA SEDENTARIETÀ È UNA BRUTTA BESTIA! ⁰⁶

La sedentarietà, lentamente, causa aumento di peso, obesità, diabete, malattie metaboliche, cardiopatie e vasculopatie, stipsi, riduzione delle masse muscolari e del metabolismo energetico. Ma non solo, perché oggi si è anche scoperto che la mancanza di attività fisica ha un impatto negativo sulla pressione arteriosa, in quanto si verifica ipertensione. Ciò è quanto hanno dimostrato i ricercatori con uno studio pubblicato sulla rivista Journal of Hypertension. È stata monitorata la pressione sanguigna di una popolazione di 9.927 adulti inglesi (classe 1958), in relazione all'attività fisica o al comportamento sedentario in diverse fasi della loro vita.

Le informazioni sull'attività fisica e sul tempo passato a guardare la televisione erano relative a varie epoche: all'età di 23 anni, 33anni, 42 anni, 45 anni, mentre la pressione arteriosa faceva riferimento all'età di 45 anni. Lo studio ha documentato che gli adulti attivi, facevano registrare una pressione più bassa correlata ad un rischio di ipertensione basso o inesistente. Inoltre il rischio di ipertensione era più alto del 10-12% per ogni ora/giorno di visione TV. In sintesi, lo studio dimostra che l'attività fisica produce benefici sulla pressione del sangue con impatto salutare sull'organismo.



IL CORPO DELL'ENERGIA! RIMINI WELLNESS

di Stefano Carlini

Teniamoci forte, perché l'energia prende corpo! E così Rimini Wellness apre ancora una volta il sipario a vantaggio dell'esercito di appassionati che affolleranno le sale della fiera di Rimini, appassionati che saranno i protagonisti stessi – con la loro coloratissima partecipazione attiva -dell'evento di fitness più atteso dell'anno, il più carico di energia, il più straripante di iniziative.

Dal 10 al 13 maggio la grande vetrina riminese del fitness, mercato che non conosce sosta, sarà illuminata da centinaia di eventi e sostenuta da moltissime aziende del settore. Rimini Wellness, insomma, appare inconfutabilmente come la manifestazione alla quale non si può mancare, per dimostrare di vivere il mercato del benessere, per capire qual è il fitness che oggi si sta vivendo e di quali attrezzature si avrà bisogno nel corso della prossima stagione.

Partner storico dell'evento fieristico è ancora una volta la **Federazione Italiana Fitness**, testimone attiva del crescente successo di Rimini Wellness.

I portacolori della FIF – docenti e personale - si potranno trovare in numerose zone della fiera, a guidare e a

gestire una lunga e coinvolgente serie di attività, come quella che animerà il palco principale, palco che aprirà il suo tradizionale **Live Fitness Show** con con **Sarano Presenter**, atteso giovedì mattina al **padiglione B5** dell'area Wfun, con lo scontro/incontro tra i migliori aspiranti presenter italiani. Seguirà nel pomeriggio il **New Faces of Fitness**, competizione tra i vincitori dei vari contest europei, che si esibiranno davanti a una giuria internazionale.

Venerdì e sabato il Live Fitness Show presenterà due giornate di masterclass condotte da straordinari professionisti del palco, lezioni di altissimo profilo tecnico e artistico, mentre domenica scatterà la festa del **Club vs Club**, il Campionato Italiano per Palestre, arrivato alla sua diciottesima edizione. Nel settore olistico – all'interno del **padiglione C1**, Wpro – si susseguiranno le lezioni di Pilates e di altre discipline

olistiche, condotte dai docenti federali, lezioni che offrono una vastissima panoramica sul prodotto federale.

In una ulteriore zona coordinata dalla Federazione Italiana Fitness, prenderanno vita le lezioni e le gare di attività funzionale. Al **padiglione B1** infatti, nell'area Wpro, i docenti federali specializzati guideranno gli

Ritorna il più grande appuntamento dell'anno con il wellness e il fitness, per rischiarare un settore che non vuole arrendersi alla crisi.



Per i manager di centri fitness è invece atteso il convegno dell'IHRSA, la massima autorità mondiale nel management delle palestre, organismo che da alcuni anni vive una partnership con Rimini Wellness. Tutto questo preludio alla vigilia dell'evento, rende ottimisti e soddisfatti i due personaggi di punta dell'evento romagnolo, Patrizia Cecchi, Direttore Business Unit di Rimini Fiera e Andrea Ramberti, Project Manager di Rimini Wellness.

Afferma Patrizia Cecchi: «Quest'anno abbiamo voluto sottolineare particolarmente la connotazione di positività ed entusiasmo della manifestazione - L'attività fisica, lo sport, l'attenzione al proprio corpo, "restituiscono" a chi le pratica energia e ottimismo e, mai come quest'anno, siamo lieti di ospitare a Rimini tutta l'energia che si sprigiona da questa manifestazione».

Per Andrea Ramberti e il management di Rimini Wellness c'è la grande soddisfazione di sfondare un altro muro delle presenze dei visitatori, muro che fino ad oggi, dalla prima edizione, è stato superato anno dopo anno. **FINE**

allenamenti sia a corpo libero che con l'uso degli attrezzi tipici del functional training. Sabato, ci si giocherà invece il titolo italiano nel **Bodyweight Challenge**, gara a squadre, mentre la domenica sarà la volta del Fit Crossing, competizione a prove multiple per incoronare il campione italiano della specialità.

Inoltre, la FIF presenta e promuove una tavola rotonda, organizzata nella **sala Diotallevi 2**, il cui argomento verte sugli accertamenti fiscali nelle associazioni sportive, relatori due professionisti e esperti della gestione dei fitness club. Gli interessati potranno presentarsi nella sala all'inizio lavori, alle 14.30.

Questo e molto altro saranno i contenuti di Rimini Wellness, kermesse che attende un ulteriore sorpasso rispetto al record di presenze della precedente edizione, che ha contato duecentomila visite e 400 espositori. L'edizione 2012 ha in serbo una formidabile quantità di eventi: masterclass distribuite su 42 palchi per 500 presenter e 1500 ore di lezione; 70 convegni e incontri di studio sul benessere e 350 mq di vasche per le attività acquatiche. Una vera grandinata di appuntamenti.

Non bisogna dimenticare che, forte del successo dell'edizione 2011, torna Thermalia (Salone del Turismo Termale) con una sezione dedicata al comparto dell'industria termale nazionale e internazionale, in collaborazione con federterme.

Thermalia espande i confini del wellness, così come avviene con Riabilitec, arrivata alla quarta edizione, sezione professionale dedicata alle Scienze e Tecnologie per la Riabilitazione e per la Rieducazione motoria. Riabilitec comprende un'area espositiva di 500 mq e un convegno al quale relazioneranno alcuni illustri esponenti della medicina e chirurgia italiana.



**L'ENERGIA
PRENDE CORPO**

**10.13 MAGGIO
2012**

**FITNESS,
BENESSERE
& SPORT
ON STAGE**

**7^A EDIZIONE
FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI**

RIMINIWELLNESS.COM

RIMINIWELLNESS

Rimini Wellness

Si apre l'edizione numero sette della grande festa del fitness e del wellness

Ci siamo. È scattata l'edizione numero sette di RiminiWellness, l'happening più grande d'Europa di fitness, benessere e sport organizzata da Rimini Fiera con il consueto patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri - Ministro della Gioventù, Regione Emilia Romagna, Provincia e Comune di Rimini. RiminiWellness ha conquistato la vetta dei 200.000 visitatori, nell'edizione del 2011, e punta quest'anno a superare ulteriormente il record. La kermesse riminese come di consueto sarà divisa in due grandi sezioni: WPRO e WFUN: protagoniste dell'area WPRO saranno le più importanti aziende del comparto oltre alle istituzioni di riferimento, le università, le associazioni e tutti gli operatori del settore, attraverso i vasti spazi espositivi e i lavori di oltre 70 convegni e incontri di studio, mentre il collaudato format dell'area WFUN ospiterà per tutti gli appassionati un mix di masterclass, corsi e dimostrazioni declinati su 42 palchi (5 pilates, 4 acqua, 4 danza, 4 spinning, 16 fitness, 6 walking, 1 rowing), 350 metri quadrati di vasche, 500 presenter per oltre 1500 ore di lezione e diverse aree dedicate agli eventi più innovativi, dallo sport al mondo outdoor, dalle discipline olistiche alle arti marziali.

Anche in questa edizione 2012, saranno impegnati 14 padiglioni espositivi della Fiera di Rimini e l'intera riviera romagnola (50 i km di costa 'in movimento' coinvolti) che ospiteranno ancora una volta quella fucina di vitalità ed energia che travolge Rimini nel secondo week end di maggio, con il collaudato format composto dall'area WPRO, per il pubblico professionale e degli operatori, e da quella WFUN, per tutti gli appassionati, in un mix non stop di eventi, masterclass, corsi, dimostrazioni, spettacoli. L'ingresso a Rimini Wellness costa, per gli operatori e il grande pubblico, 30 euro (ridotto 22 euro, elettronico on line 18 euro) valido tutti i 4 giorni della manifestazione, ingresso è gratuito per gli over 60, i minori di 12 anni e i portatori di handicap e accompagnatori; giornaliero intero 22 euro; orari: dalle 9.30 alle 19.00 per tutti, tutti i giorni di manifestazione.

 RiminiWellness®



RIDUZIONE TATTICA DEI COSTI: UNA FONTE DI PROFITTO TRASCURATA

LA MAGGIOR PARTE DEI FITNESS CLUB NON È GESTITA PER LA REDDITIVITÀ. È GESTITA PER GENERARE FLUSSI DI CONTANTI.

di Fausto Di Giulio
e Will Phillips (Rex Roundtables)

Se un club è in grado di soddisfare la maggior parte dei sei obiettivi dei flussi di contanti elencati, il proprietario è spesso soddisfatto e non si impegna per la crescita degli utili. Questi sei obiettivi di cassa, quando raggiunti, rassicurano il proprietario perché generano abbastanza denaro per poter pagare:

- 1 Stipendi.
- 2 Un buon reddito per il proprietario.
- 3 Miglioramenti del capitale, se necessario.
- 4 Aggiornamento personale, bonus, ecc.
- 5 Accantonamenti pensionistici del proprietario.
- 6 Reimpiego/riprogettazione del business in base alle esigenze.

Quando invece si guida guardando alla redditività appaiono due maggiori obiettivi. In primo luogo, bisogna individuare le fonti di profitto ed esaminarle. In secondo luogo, bisogna valutare le varie redditività ed eliminare quelle non consone. Ciò include la comprensione della redditività dei vostri programmi, dei segmenti di mercato e dei clienti e prendere decisioni difficili al fine di eliminare le attività non redditizie. Inoltre un impegno nei confronti della redditività significa dirigere uno sforzo continuo per scoprire sprechi, la burocrazia, le strozzature, l'inefficienza e usare i principi di progettazione per creare processi che siano veloci, a basso costo e che producono una soddisfazione di alta qualità del socio.



SETTE PRINCIPI PER LA RIDUZIONE DEI COSTI

#1 Ogni euro risparmiato è un euro guadagnato. In altre parole vi è un margine di profitto del 100% su ogni euro risparmiato. Se il profitto usuale del club è del 10% su ogni euro incassato, questo significa che devi vendere dieci euro per generare un euro di profitto. Quindi risparmiare un euro è dieci volte più produttivo che incassarlo.

#2 I costi aumentano sempre. Diversi anni fa un proprietario non era convinto che i costi fossero una preoccupazione dato che il suo club stava producendo denaro sufficiente, le vendite erano costanti, aveva appena comprato la sua seconda giovinezza, un'auto da sogno, e lui e sua moglie avevano appena costruito e pagato una nuova meravigliosa casa. Nessun problema! Questo fino a quando non tracciammo

i costi per i dieci settori chiave per un periodo di dieci anni. Abbiamo guardato all'energia elettrica, gas per il riscaldamento dell'aria e dell'acqua della piscina, l'assicurazione sanitaria, assicurazione di responsabilità civile, del lavoro totale, e così via. Per più di dieci anni ciascuno di essi ci sorprese. Nessuno di essi diminuì. Alcuni aumentarono di qualche percentuale all'anno, altri avevano una doppia cifra annua di tanto in tanto. Poi tracciammo le entrate. Erano aumentate anche, ma era ovvio che se avessimo esteso ancora le linee grafico da sei a dieci anni le linee dei costi avrebbero attraversato la linea del fatturato e i profitti si sarebbero ridotti. Infatti questo proprietario è stato molto orientato alle vendite e ogni volta che, in passato, il denaro o il guadagno veniva minacciato intensificava le vendite. Non

OGNI ANNO, RIDURRE LE SPESE DEL 5%.

JACK WELCH, EX PRESIDENTE DI GENERAL ELECTRIC E VOTATO MIGLIOR LEADER AZIENDALE NEGLI STATI UNITI (SONDAGGI FORTUNE MAGAZINE).

ha mai guardato i costi! I costi aumentano inesorabilmente, ma non si possono aumentare i prezzi proporzionalmente ogni anno. Annualmente i prezzi degli abbonamenti aumentano del 2-3%, anche se sarebbe necessario un aumento del 10-12%. Cosa che risulterebbe eccessiva per i vostri membri. I costi aumentano in parte perché il personale cresce e ha bisogno di guadagnare di più quando ha 30 e 40 anni rispetto a quando aveva vent'anni e appena uscito da scuola. La maggior parte dei club non riesce a far capire, ai dipendenti a lungo termine, come aumentare il loro valore in modo che voi non finiate per pagare più salario per lo stesso lavoro. Nel modello del Ciclo di Vita Adizes si descrive la crescita e il declino di qualsiasi organizzazione, la crescita è guidata da opportunità colte attraverso l'imprenditorialità e l'assunzione di

rischio. Ma la crescita porta nuove sfide e problemi. Le aziende rispondono a questi in quattro modi, aggiungendo personale, aggiungendo sistemi, aggiungendo strutture e aggiungendo risorse.

Ognuna di queste risposte è buona, ma sono un po' come invitare un alligatore in casa. Hanno una forte tendenza a crescere da soli.

Quando la crescita delle vendite del club comincia ad appiattirsi, come avviene nella maggior parte dei nuovi club, dopo circa due anni, gli alligatori dei costi non si mettono a dieta, ma continuano a mangiare e a crescere. Quindi il gioco ora è cambiato. I ricavi sono più piatti e il proprietario investe più nella formazione delle vendite, nel marketing e nell'inserire nuovi servizi, come l'area Personal Training per compensare la caduta dei ricavi da abbonamenti. Ma le regole del gioco sono cambiate! Il proprietario sta ancora giocando al gioco della crescita e dell'entrata e l'appiattimento significa che è ormai un gioco di profitto, e questo gioco ha alcune regole nuove.

Ora aggiungete anche la concorrenza e le regole cambiano ulteriormente, poiché molti dei nuovi concorrenti sono stati progettati in anticipo per operare con il 40% di costi in meno rispetto ad un club tradizionale. Se competete con i concorrenti Low Cost abbassando i prezzi, avete appena fatto un errore fatale. Probabilmente non hai ridotto il prezzo abbastanza per competere realmente con i club a basso prezzo, ma questo già basta per eliminare il vostro profitto. E ora gli alligatori dei costi vi mangeranno!

#3 Eliminare i costi non è facile. Gli alligatori dei costi sono diventati animali domestici, e vi siete innamorati di loro. E non avete idea di quanto mangino. *Eliminare i costi è sempre rischioso e doloroso.* Prendete una dose di coraggio e iniziate.

#4 Molte persone vogliono perdere peso, ma segare una gamba non è un'opzione, sebbene ridurrebbe il vostro peso rapidamente e drasticamente. Allo stesso modo, la riduzione dei costi può essere fatta amputando le funzioni critiche dal vostro club, ma non è una buona opzione. Quindi, per iniziare con la normale riduzione dei costi, non si dovrebbe mai mettere a repentaglio la sicurezza, o il valore e qualità che offriamo al cliente o la vostra capacità di attrarre nuovi soci o personale di qualità. Questo principio è stato descritto dapprima da Ippocrate nel giuramento di Ippocrate per tutti i medici: Prima di tutto, non danneggiate.

#5 Questo articolo si concentra sulla riduzione tattica dei costi. Come eliminare i costi inutili e come negoziare contratti migliori in modo da poter utilizzare meglio il vostro attuale modello di business. *La riduzione strategica dei costi è un approccio completamente diverso.* Si tratta in genere di ridurre i costi del 40% o più e richiede una completa riprogettazione del modello di business. Per esempio, i club con personale ridotto al minimo (AnyTime Fitness), con costo del lavoro intorno al 16%. Questo tipo di riduzione sui costi spiega come Dell ha conquistato il mercato dei personal computer e come Best Buy ha messo a repentaglio Circuit City! Fino ad oggi nessuna azienda da tempo sul mercato in ogni settore ha mai applicato con successo la riduzione strategica dei costi per il suo modello di business attuale.

#6 Tutto è negoziabile, non ci sono costi fissi. A sentire oltre un centinaio di proprietari di club che sono in tavole rotonde REX, posso dire non c'è nessuna area che qualche proprietario non abbia rinegoziato. Aree che spesso i proprietari credono essere fisse e non negoziabili come le tasse immobiliari, contratti di locazione, commissioni carte di credito. Alcuni costi possono essere ridotti per decisione del proprietario, mentre altre richiedono una persona esterna che accetta la riduzione. Qui è dove si necessita il vostro coraggio nel chiedere e la vostra abilità nel negoziare il pagamento. Ogni proprietario di un club dovrebbe come minimo leggere un libro sulla negoziazione e al più un workshop a più giorni sul tema. Il costo in dollari e in tempo di questo investimento sarà ripagato dieci volte o più quando impiegate di fatto le vostre nuove abilità e strategie.

#7 In molti casi i risparmi scoperti richiederanno un piccolo sforzo per implementarli e probabilmente bisognerà continuare anno dopo anno il risparmio. Per esempio, un club che ha eliminato personale in sovrapposizione nelle ultime ore della sera, chiudendo alle 22:00, va da 4 a 1 persona per le ultime tre ore. Ciò ammonta a circa 1.000 euro per i risparmi di una settimana o 52 mila euro per quelli di un anno. E questo continuerà l'anno prossimo e l'anno dopo. TIME

Mai come ora lo Yoga sta conoscendo una nuova, larghissima diffusione, tanto che anche nei centri fitness spesso lo si propone nel programma delle lezioni. Parliamo allora di questa antichissima disciplina, mostrando una breve routine di Yoga che sviluppa le qualità di forza senza trascurare la mobilità articolare globale. L'allenamento deve essere eseguito senza pause, passando da una posizione all'altra in modo fluido, con il ritmo respiratorio lento controllato. La respirazione, nasale, rispetta la norma di inspirazione nei movimenti di apertura, ed espirazione nei movimenti di chiusura. Qualora si desideri lavorare in una posizione per più tempo, si consiglia di mantenerla dai 3 a 5 cicli respiratori completi, esplorando le sue possibilità di lavoro. Focalizzando l'attenzione su tutto quello che può trasmettere un asana riusciremo a progredire nella pratica. L'ascolto del proprio corpo durante le fasi intense di allungamento e/o di contrazione è fondamentale per scoprire la connessione mente, calma e movimento. All'inizio si consiglia di imparare le posizioni in modo più statico, ed eventualmente facilitato. Poi alternare le fasi di transizioni più dinamiche con quelle più statiche.



YOGA PER LA FORZA

di
**Julio
D. Papi**

Inspirare sollevando al massimo le braccia e il cingolo scapolare. Cercate l'allungamento assiale della colonna e spingete leggermente il coccige avanti in una leggera retroversione pelvica. Le ginocchia sono ben distese e si mantiene sempre una forte spinta con i talloni verso l'interno **foto 1**. Quindi espirando inclinate il busto avanti rispettando l'allungamento vertebrale **foto 2**. In questa fase si possono piegare le ginocchia oppure mantenerle distese, nella

versione più avanzata. Inspirare nell'inclinazione poi, espirando, appoggiare le mani a terra e distendendo le ginocchia piegare il busto avanti in massima chiusura **foto 3**. Nella versione facilitata il movimento si può eseguire piegando le ginocchia. Si ripete il movimento per 5 volte in modo dinamico. L'ultima ripetizione è statica nelle posizioni iniziale e finale per 5 cicli respiratori. Finisce con Hast Uttit Asana **foto 1** e relax.

Da Hast Uttit Asana a Padhastasana foto 1, 2 e 3

SEQUENZA 1

01



02



03

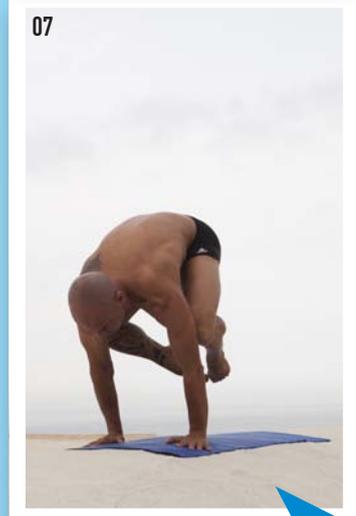
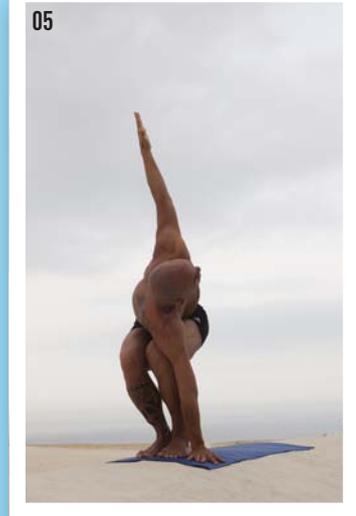


ECCO UNA SEQUENZA PER LO SVILUPPO DELLA FORZA, CHE NON DIMENTICA LA FLESSIBILITÀ.



ENTRIAMO IN PIENO NELL'ALLENAMENTO PER LA FORZA

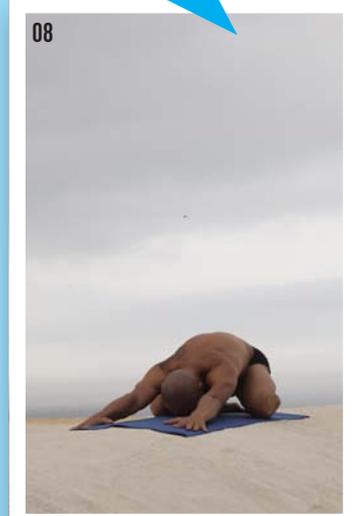
Ad ogni espirazione lenta e controllata incliniamo il busto a destra e sinistra **foto 4**. Progrediamo in ampiezza per 5 ripetizioni a ogni lato, quindi l'ultima viene mantenuta per 5 respiri completi (5 a destra e 5 a sinistra). Quindi pieghiamo le ginocchia nella posizione della sedia per eseguire la torsione con inclinazione del busto avanti **foto 5**. Manteniamo la torsione per



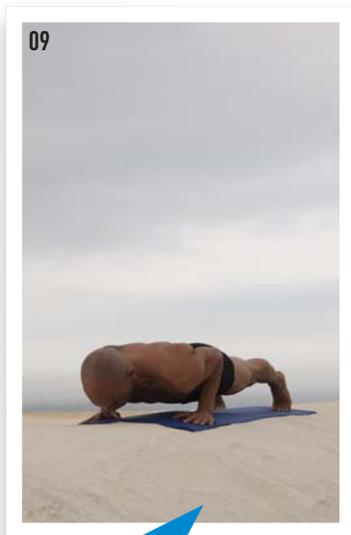
Chandralasana Foto 4 • Matsyendra Utkattanasana Foto 5 • Matsyendra Bakha Dyanasana Foto 6 • Bakasana Foto 7 • Adho Mukha Virasana Foto 8

5 respiri completi, con le mani davanti al petto in posizione di preghiera, o nella versione più avanzata, con le braccia aperte perpendicolari al pavimento. Ripetiamo la torsione per entrare nella posizione di equilibrio più avanzata **foto 6**. Questa si basa sullo spostamento della spalla verso il lato opposto delle gambe, partendo con entrambe le ginocchia accovacciate, la mani come nella torsione in piedi. Cercare di mantenere la posizione per almeno 3 respiri completi per percepire l'intenso massaggio interno che provoca, e la stimolazione del respiro costale subito dopo. Non preoccupatevi se non avete successo nell'immediato: provate a migliorare la torsione in piedi e con l'appoggio delle mani a terra. Infine si prova con Bakasana. La versione più facile prevede l'appoggio della parte interna delle braccia sui gomiti. Una versione

più avanzata si esegue con le ginocchia appoggiate nell'angolo ascellare posteriore, della parte superiore delle braccia **foto 7**. Provate anche a distendere i gomiti, una volta raggiunta la posizione. Per questo dovete spingere attivamente le ginocchia contro le braccia e non solo appoggiarsi. Sentirete la forte contrazione addominale reggere tutta la posizione. Dopo la sequenza riposare in Adho Mukha Virasana **foto 8**.

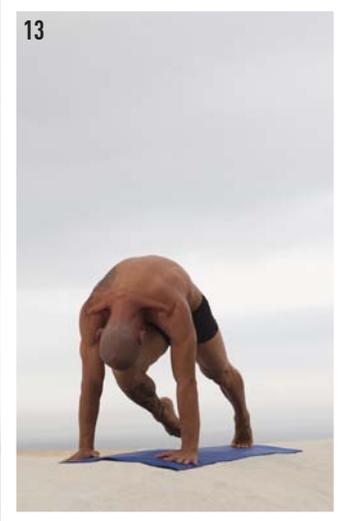


SEQUENZA 2



Chaturanga foto 9 • Bhujangasana foto 10 • Adho Mukha Virasana foto 11 e 12 • Eka Pada Janu Santolanasana foto 13

SEQUENZA 3

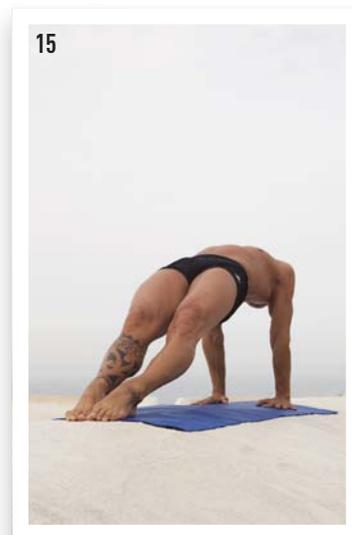
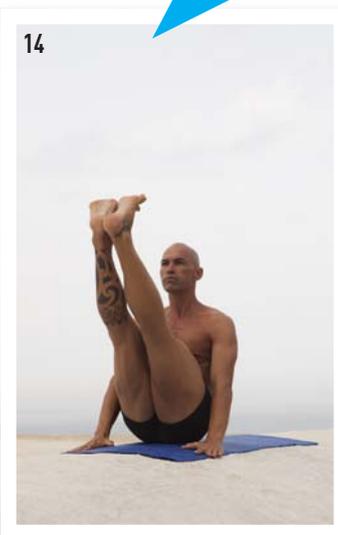


Ripetiamo questa sequenza per 6 volte (3 per gamba, alternativamente). Se non avete mai provato queste posizioni potete ridurre la sequenza ai primi 3 esercizi [foto 9, 10 e 11](#), ma occorre ripeterla almeno per 10 volte, senza pausa. Chiudete bene la fronte verso il ginocchio nell'ultima asana e rimanete per almeno due respiri nella posizione di chiusura, richiamando in modo deciso tutta la muscolatura della catena anteriore. Finiamo la sequenza con 3 cicli respiratori in Bhujangasana [foto 10](#). Di nuovo si torna a Adho Mukha Virasana [foto 8](#) per il recupero.

SEQUENZA 4 E RELAX FINALE

A questo punto dell'allenamento occorre inserire degli esercizi addominali. Per questo si può ricorrere a tutti gli esercizi abituali per il cingolo pelvico. Lavorate intensamente per almeno 10 minuti con diversi esercizi a vostra scelta. Mutuato dallo Yoga, suggerisco una chiusura a libro facilitata, Dvi Pada Padmottanasana [foto 14](#). Scegliete poi una posizione finale di apertura delle anche, ad esempio proteso supino o Purvottanasana [foto 15](#).

Si conclude l'allenamento con Shavasana, sdraiati sulla schiena completamente rilassati, mani lungo il corpo, palmi verso l'alto. Potete coprirvi con una coperta e focalizzare l'attenzione solo sul respiro, sull'allenamento delle tensioni in entrambe le catene muscolari e la sensazione di aver compiuto un buon allenamento. **FINE**



JULIO PAPI TRANSIBERIAN FITNESS YOGA EXPRESS 2012

RUSSIA , GIAPPONE , INDIA , EUROPA

Yoga connecting Fitness

RAVENNA
22-23 SETTEMBRE 2012



Quote d'iscrizione: 180 €

Sede: Centro Studi La Torre via P. Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno in corso alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

Promozioni: Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e pagamento con un'unica spedizione). Lo sconto non è cumulabile con altre riduzioni.

Fidelity Card: 120 punti

Crediti formativi: 2

Soggiorno: Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi / convention e convegni)

Ulteriori informazioni sul corso e sul programma sono disponibili alla pagina 39 di questa rivista.

per ulteriori informazioni www.fif.it





la formazione **quando e dove vuoi**



MASTER ON-LINE DI: **FITNESS • FISIOFITNESS • FITNESS MUSICALE**

La **Federazione Italiana Fitness** ha messo a punto un innovativo ed efficace sistema di **e-learning**. Per venire incontro alle nuove esigenze dei professionisti del fitness, sono stati studiati **corsi di formazione on-line** che assicurano un alto livello di aggiornamento e una straordinaria opportunità per gli istruttori che scelgono questo comodo modello educativo. Lo studio è agevolato dall'utilizzo di una grafica accattivante e da una agevole ripartizione degli argomenti. I corsisti possono usufruire di un servizio di tutor e di test di autovalutazione per tutta la durata del master. A conclusione del master viene rilasciato un **attestato di partecipazione**.

Attualmente sono disponibili on-line i seguenti master:

FITNESS ESERCIZIO, IPERTROFIA E RISPOSTA ORMONALE	FITNESS ALIMENTAZIONE	FITNESS SUPPLEMENTAZIONE	FITNESS LA SCHEDA DI ALLENAMENTO	FITNESS CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS PER IL DIMAGRIMENTO
FISIO-FITNESS RECUPERO FUNZIONALE	FITNESS MUSICALE AEROBIC CHOREOGRAPHY	FITNESS MUSICALE STEP CHOREOGRAPHY	FITNESS MUSICALE RESISTANCE TRAINING PROGRAM 3	FITNESS MUSICALE TOTAL BODY ADVANCED

Seguire un master on-line è semplice. Al momento dell'iscrizione occorre scegliere un username e una password, da utilizzare ogni volta che si desidera entrare nel sistema. Appena inviati questi dati, il corsista riceverà a casa, tramite corriere, la dispensa cartacea del master. Dopodiché, l'allievo può procedere negli studi, visionando i vari capitoli disponibili anche on-line fino al completamento del test finale. Sarà attiva la figura del tutor on-line per tutta la durata del corso. Solo chi supera positivamente il test finale, può scaricare l'attestato di partecipazione al master (sono previsti due tentativi). Ogni corsista, una

Come funziona l'e-learning?

volta registrato, ha a disposizione alcune pagine personali di facile gestione: quella del proprio profilo, quella dei propri attestati e quella dei corsi attivi e passati. La durata del master è di 30 giorni. Il corso inizia nel momento in cui è visionata la prima scheda. Da quel momento il corsista ha trenta giorni per ultimarlo. Si può

iniziare il master quando lo si desidera, purché entro il termine di un anno dalla data di iscrizione. Ci si può collegare quando si vuole senza limiti di tempo, il master ha la stessa validità di quelli seguiti in sede. Per visionare una demo esemplificativa: http://www.mediacomweb.net/fif_elearning/

Per maggiori informazioni

www.fif.it | 0544 34124 | fif@fif.it

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS



Corsi e master di
specializzazione

Convention
e convegni

FITNESS ACADEMY

LA SCUOLA LEADER NELLA FORMAZIONE E NELL'AGGIORNAMENTO DEI PROFESSIONISTI DEL FITNESS

RICONOSCIMENTI



I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con M.S.P., Movimento Sportivo Popolare, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dal Ministero dell'Interno. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale, e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association.

M.S.P.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA
RICONOSCIUTO DAL
COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO



M.S.P.: ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA
RICONOSCIUTO DAL
MINISTERO DELL'INTERNO



C.O.N.I.

Segreteria Didattica

CENTRO STUDI LA TORRE s.r.l.

ORGANISMO DI FORMAZIONE ACCREDITATO AI SENSI DELLA DELIBERA DI CUI ALLA D.G.R. N. 168/2009
ENTE ACCREDITATO ALLA FORMAZIONE - AZIENDA CERTIFICATA ISO 9001-2008

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni



SEDI E DATE

FORMULA FULL-IMMERSION

RAVENNA
Dal 07 luglio
al 13 luglio

oppure

dal 25 Agosto
al 31 Agosto

QUOTE

Formula Full-immersion

Euro 530 in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure in due rate senza interessi: 1^a rata 300 euro entro 15 giorni prima della data inizio corso; 2^a rata 230 euro sul posto il primo giorno di lezione.

* Nelle sessioni estive, la quota di questo corso è stata variata in virtù della formula "full-immersion" che prevede costi di gestione e di organizzazione ridotti.

FORMULA WEEK-END

MILANO 09-10 giu.
23-24 giu.
30 giu.-1 lug.

ROMA 09-10 giu.
23-24 giu.
30 giu.-1 lug.

QUOTE

Formula week-end

Euro 590 in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure Euro 330 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 330 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

ISTRUTTORE DI FITNESS

SUPPORTI DIDATTICI



Istruttore di Fitness specializzato in: body building, circuit training e cardiofitness In continua evoluzione, l'allenamento in sala attrezzi rappresenta la costante in tutti i fitness club. Per questo motivo la figura dell'insegnante richiede una serie di competenze in grado di soddisfare una clientela dalle diverse esigenze e aspettative. Attraverso il corso si apprenderanno in modo valido i principi per garantire programmi di allenamento efficaci e sicuri.

STRUTTURA DEL CORSO (FULL-IMMERSION)

- **1° giorno** Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Fisiologia dei sistemi energetici • Teoria dell'allenamento.
- **2° giorno** Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre • Concetto di Unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Anatomia, biomeccanica e pratica.
- **3° giorno** Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Struttura dell'apparato cardiocircolatorio • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di VO2max, debito d'ossigeno, EPOC e QR • Principi del controllo della frequenza cardiaca • Il principiante in palestra e principi di costruzione della scheda base • Esempi di schede per principianti
- **4° giorno** Protocolli di allenamento CardioFitness e Circuit Training • Da principiante ad atleta avanzato • Esempi pratici di schede di tonificazione per uomo e donna • Esempi pratici di schede di dimagrimento per uomo e donna • Anatomia, biomeccanica, pratica: pettorali - dorsali - deltoidi.
- **5° giorno** Antropometria ed analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti • Concetti di Indice Glicemico e Carico Glicemico • Micronutrienti • Descrizione delle caratteristiche base dei principali integratori per la performance e per il benessere.
- **6° giorno** Fusi Neuromuscolari e Organi Tendinei del Golgi • Teoria e pratico dello Stretching • Paramorfismi e Dismorfismi • Allenamento in palestra in presenza di paramorfismi • Esempi pratici di schede di allenamento per soggetti con atteggiamento ipercifotico e/o iperlordotico • Anatomia, biomeccanica, pratica: arti superiori e inferiori.
- **7° giorno** Esame scritto / pratico / orale.

STRUTTURA DEL CORSO (FORMULA WEEK-END)

- **1° Week End** • Presentazioni corso, finalità e gestione della parte on-line • Teoria dell'allenamento • Principi della corretta progressione del carico • Anamnesi della costruzione della scheda base • Pratica pettorali e dorsali • Costruzione scheda del principiante uomo e donna • Costruzione schede intermedie uomo e donna • Pratica deltoidi • Pratica Addome e lombari • Teoria dello stretching (FNM/OTG e Riflessi) • Pratica dello stretching
- **2° Week End** • Ripasso teoria studiata a casa • Costruzione schede per avanzati uomo e donna • Controllo della FC e formule • Cardio fitness e circuit training • Pratica quadricipiti • Schede di allenamento a circuito e per dimagrimento • Pratica femorali e polpacci • Paramorfismi e dismorfismi • Costruzione schede in presenza di paramorfismi • Pratica bicipiti e tricipiti • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Ripasso teoria o pratica
- **3° Week End** • Ripasso teoria studiata a casa • Concetti di antropometria e uso del plicometro con applicazione formule antropometriche • Costruzione schede ipertrofia con tecniche • Ripasso costruzione schede e metodologie di allenamento • Ripasso generale • Test scritto • Esami teorico pratici (previo superamento test scritto)
- **Teoria (con supporto online)** • Anatomia dell'apparato locomotore • Biomeccanica di base e terminologia • Anatomia del tessuto muscolare • Fisiologia della contrazione muscolare • Tipi di fibre muscolari • Concetto di unità motoria • Tipi di contrazione muscolare • Principali leggi muscolari • Fisiologia dei sistemi energetici • Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Concetti di Vo2max, EPOC, QR • Antropometria e analisi della composizione corporea • Principi di nutrizione umana • Macronutrienti e micronutrienti • IG e CG • Principali integratori alimentari • Tavole anatomiche

Docenti responsabili del corso: R. Mastromauro, C. Dolzan, M. Ravagli, F. Macchia, F. Zonin, F. Pani, D. Berni, A. Paoli, L. Franzon, M. Neri, D. Ippolito, R. Provenzano, M. Grazioli.

Titolo rilasciato: Diploma di Istruttore di Fitness di 1° Livello Specializzato in Body Building, Circuit Training e Cardiofitness riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE FITNESS

NUTRIZIONE

Linee guida e protocolli alimentari per la corretta alimentazione

BOLOGNA	19-20 mag.	A. BERTUCCIOLI
RAVENNA	27-28 giu.	D. BERNI
RAVENNA	03-04 set.	C. DOLZAN
ROMA	16-17 giu.	R. PROVENZANO

Il corso si sviluppa in due giornate e garantisce una serie di nozioni e informazioni per fornire indicazioni di carattere nutrizionale alla clientela che frequenta le palestre. Il corso ha infatti la finalità di diffondere all'interno dei fitness club le linee guida per una corretta alimentazione da abbinare all'allenamento, al fine di ottimizzare i risultati. Si informa che il corso non abilita alla prescrizione di diete!

Programma

- Analisi di macroelementi e microelementi
- sistema ormonale, ritmi circadiani e rapporto con alimentazione
- metabolismo basale e peso forma
- l'anamnesi
- antropometria e metodi di valutazione
- le motivazioni all'aumento di peso e strategie per il dimagrimento
- il principio delle diete hi-low
- analisi di varie tipologie di diete
- l'etichetta e gli additivi alimentari
- cenni di OGM e cibi bio
- cenni sulle categorie di integratori con particolare riferimento a vitamine e minerali

A chi si rivolge

Insegnanti di fitness, personal trainer, sport e club manager, preparatori atletici e tutti coloro che operano nel settore del movimento e dello sport.

Struttura del corso

Si articola in due giornate di cui la prima è riferita al master di alimentazione e la seconda è integrativa.

Eseneri

Tutti coloro che hanno già frequentato il master (anche on line) in alimentazione possono partecipare solo alla seconda giornata di studio. In questo caso anche la quota di partecipazione è ridotta del 50%.

Titolo rilasciato

Tutti coloro che sono in possesso di una qualifica come istruttore e sono in regola con il tesseramento come socio istruttore FIF per l'anno in corso, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Educazione Alimentare". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Crediti formativi 3

Iscrizione

Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispensa.

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tecniche e metodologie in sala pesi

CAGLIARI	08-09 set.	F. PANI
GENOVA	26-27 mag.	F. MACCHIA
RAVENNA	04-05 lug.	M. RAVAGLI
RAVENNA	01-02 set.	M. RAVAGLI
SALERNO	09-10 giu.	D. BERNI

Il corso si propone di fornire le informazioni base che regolano il complesso mondo della costruzione e programmazione dell'allenamento. L'obiettivo è quello di analizzare gli strumenti (macchine cardiofitness o tecniche di intensità) e di spiegare i meccanismi dell'ipertrofia, della forza e del dimagrimento. Si affronterà la progressione delle sedute anche con esempi pratici e con la comprensione dei meccanismi legati alla cicizzazione ed ai concetti di carico e recupero del lavoro e dello stress (correlati anche all'azione del sistema endocrino).

Programma

- Teoria dell'allenamento e principi fondamentali dell'allenamento
- la programmazione ed i parametri dell'allenamento
- analisi del sistema ormonale e risposta all'allenamento
- le motivazioni all'ipertrofia
- tecniche di specializzazione muscolare per l'ipertrofia
- analisi della forza
- fisiologia del dimagrimento
- analisi delle macchine cardiofitness
- proposta di schede per forza, ipertrofia, dimagrimento
- principali test di valutazione fisica

A chi si rivolge

Insegnanti di fitness, personal trainer, sport e club manager, preparatori atletici e tutti coloro che operano nel settore del movimento e dello sport.

Titolo rilasciato

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Crediti formativi 3

Iscrizione

Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispens.

FISIOFITNESS

Il corretto approccio alla rieducazione funzionale e posturale

CAGLIARI	19-20 mag.	F. PANI
GENOVA	09-10 giu.	A. BERTUCCIOLI
LECCE	09-10 giu.	R. MASTROMAURO
PALERMO	26-27 mag.	R. PROVENZANO
PERUGIA	02-03 giu.	M. RAVAGLI
RAVENNA	11-12 lug.	R. MASTROMAURO
RAVENNA	29-30 ago.	C. DOLZAN

Il corso ha come obiettivo quello di analizzare una serie di problematiche (sia traumatiche che posturali) legate alla struttura del rachide e delle articolazioni. L'analisi non si limita alla semplice descrizione ma anche a chiarire al tecnico i limiti della sua operatività e fornire i protocolli base legati ad un intervento basato sull'allenamento, questo da svolgere sia a corpo libero che con l'ausilio delle macchine da potenziamento e altri attrezzi di competenza dell'istruttore.

Programma

- definizione di trauma e di rieducazione funzionale in sala pesi
- richiami anatomici e di fisiologia articolare di spalla, ginocchio e caviglia
- traumi più frequenti e protocolli di lavoro per la spalla
- traumi più frequenti e protocolli di lavoro per il ginocchio
- traumi più frequenti e protocolli di lavoro per la caviglia
- ontogenesi (analisi dello sviluppo dell'individuo)
- scoliosi / ipercifosi / iperlordosi
- protocolli di lavoro per paramorfismi e dismorfismi
- cervicalgia / dorsalgia / lombalgia
- ernia del disco
- protocolli di lavoro per le algie vertebrali
- ergonomia (interazione fra gli elementi del sistema corporeo)

A chi si rivolge

Insegnanti di fitness, personal trainer, sport e club manager, preparatori atletici e tutti coloro che operano nel settore del movimento e dello sport.

Titolo rilasciato

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in Fisiofitness". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Crediti formativi 3

Iscrizione

Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispensa.

SPECIAL TRAINING

Programmi per le principali patologie: protocolli per senior e gestanti

NAPOLI	02-03 giu.	D. BERNI
RAVENNA	09-10 lug.	R. MASTROMAURO
RAVENNA	05-06 set.	A. BERTUCCIOLI

Il corso si propone di fornire gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti selezionati della vita, fra questi la gravidanza e la 3ª età oppure su persone che nel corso della loro vita accusano patologie che richiedono un approccio particolare al training. Il tecnico dovrà conoscere le problematiche fisiologiche che si generano da determinate situazioni e di conseguenza ricavare le linee guida su cui strutturare il giusto approccio con l'allenamento.

Programma

- limiti dell'operato dell'istruttore
- allenamenti in presenza di diabete mellito: eziopatogenesi e approccio fitness
- asma, ipertensione e cenni sulle patologie cardiovascolari
- osteoporosi e artrosi
- approccio alla paziente in gravidanza e supporto motivazionale
- modificazioni posturali e ormonali in gravidanza
- anamnesi, test di valutazioni e linee guida
- training routines durante la gravidanza: programmazione (1°, 2°, 3° trimestre, post partum)
- alimentazione e integrazione in gravidanza e allattamento
- modificazioni fisiologiche legate all'invecchiamento
- principali patologie nell'anziano
- grado di allenabilità dei soggetti over 50
- benefici e rischi degli esercizi di potenziamento e di endurance nell'anziano
- l'alimentazione e integrazione nell'anziano
- linee guida per la stesura di un corretto e mirato protocollo allenante

A chi si rivolge

Insegnanti di fitness, personal trainer, sport e club manager, preparatori atletici e tutti coloro che operano nel settore del movimento e dello sport.

Titolo rilasciato

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Educatore Posturale o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico in special training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Crediti formativi 3

Iscrizione

Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispensa.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE: DIPLOMA O ATTESTATO

I master di specializzazione sono aperti a tutti ma consentono di ottenere un diploma solamente agli allievi che hanno già frequentato un corso istruttori di primo livello di Fitness o Personal Trainer (ed in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso). A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni



SEDI E DATE

RAVENNA
Dal 05 luglio
al 13 luglio

oppure

dal 23 Agosto
al 31 Agosto

QUOTE

Formula Full-immersion

Euro 630 in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure in due rate senza interessi: 1^a rata 330 euro entro 15 giorni prima della data inizio corso; 2^a rata 300 euro sul posto il primo giorno di lezione.

* Nelle sessioni estive, la quota di questo corso è stata variata in virtù della formula "full-immersion" che prevede costi di gestione e di organizzazione ridotti.

ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

Istruttore di Fitness Musicale specializzato in: aerobica, step e tonificazione La più recente necessità del mercato delle palestre, richiede una figura operativa a 360° capace di insegnare con competenza, e in grado di trasmettere professionalità e carica emotiva. Il corso garantisce l'apprendimento delle forme più diffuse di fitness musicale programmate nei club, attraverso un validissimo percorso formativo.

SUPPORTI DIDATTICI

10
crediti
formativi

STRUTTURA DEL CORSO (FULL-IMMERSION)

- **Aerobica/Step** Introduzione al corso e metodi di lavoro • Basi di anatomia • Musica e Cueing base I • Allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo; Passi base nella ginn. Aerobica e nello step • Metodi d'insegnamento I • Basi per un Riscaldamento efficace • Le posizioni base per lo stretching • Esercizi potenzialmente pericolosi • Classificazione FIF per gli esercizi di condizionamento muscolare • Descrizione delle modalità d'esame • Assegnazione test.
- **Tonificazione** Valutazione test I • Principi dell'allenamento, Basi di fisiologia e alimentazione, alta intensità d'esercizio e concetti associati • Musica e Cueing II, Comunicazione specifica, TBW • Esercizi Multiarticolari per gambe in stazione eretta • Lavoro per il cingolo addominale • Teoria e pratica delle lezioni a circuito e piccoli attrezzi • Assegnazione test.
- **Approfondimenti** Valutazione test II • Elenco e basi efficaci per strutturare le lezioni collettive • Condizionamento muscolare e piccoli attrezzi, concetti RTP • Basi neurofisiologiche dello Stretching e tecniche di allenamento; esempi • Assegnazione test.
- **Preparazione all'esame** Valutazione test III • Lavoro al suolo per gli arti inferiori e superiori • Allenamenti Intervallati, Tipologia di Fartleck • Musica e Cueing III • Sequenza di Allungamenti per fine lezione.
- **Ripasso generale ed esami** Metodi d'insegnamento • Musica e Cueing • Condizionamento muscolare per Gambe e Addominali in piedi e a terra, per gli arti superiori in piedi, a terra e con piccoli attrezzi • Stretching • Anatomia, Fisiologia e Alimentazione • Esame scritto • Esame pratico.

Docenti responsabili del corso: M. Tocco, M. Messuri, M. Scurti, S. Pagano, O. Colella, M. Manca, D. Stauffer, G. Ventura, G. Marongiu, R. Campaniolo, V. Fabozzi, D. De Bartolomeo, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, S. Nocerino

Titolo rilasciato: Diploma di Istruttore di Fitness di 1° Livello Specializzato in Aerobica, Step e Tonificazione riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS MUSICALE

ADVANCED CHOREOGRAPHY

Tecniche e sistemi avanzati per le coreografie di aerobica e di step

GENOVA	02-03 giu.	D. COLELLA
MILANO	19-20 mag.	R. CAMPANOLO
RAVENNA	25-26 giu.	P. VINCENZI
RAVENNA	03-04 set.	P. VINCENZI

Due giorni dedicati alla coreografia e ai sistemi di costruzione coreografica più avanzati. Il primo giorno è dedicato alle frasi incomplete, le frasi incrociate, i sistemi di "Layering" avanzato, il metodo di "rubare battute", l'inganno di orientamento e le inserzioni più abituali utilizzate dai docenti federali. Il secondo giorno completa la panoramica a 360° adattando i sistemi a diversi tipi di lezione sempre coreografate. Il corso più completo e appassionante per approfondire la scuola FIF "No Tap" che ha conquistato il mondo del fitness nell'ultimo decennio.

Programma

Giorno 1

- Breve introduzione alla scuola FIF di coreografia
- Masterclass di aerobica coreografata avanzata
- Analisi pratico delle progressioni didattiche più significative
- Workshop Step Choreography ed esempi di sistemi d'insegnamento avanzati
- Mini-masterclass di Step

Giorno 2

- Masterclass di Step Choreography
- Analisi pratico delle progressioni didattiche più significative
- Workshop Aerobic Choreography con esempi di sistemi d'insegnamento avanzati
- Mini-masterclass di Aerobica

NB. Il programma è prettamente pratico con supporto teorico applicato. È fondamentale la predisposizione alla pratica e una corretta base metodologica "Tap Free" per la completa riuscita negli esercizi proposti. Una sfida posta a migliorare il profilo didattico e metodologico dell'istruttore più esigente.

Titolo rilasciato

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello o Personal Trainer, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Advanced Choreography". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Crediti formativi 3

Iscrizione Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispensa e attestato di partecipazione.

ADVANCED TOTAL BODY WORKOUT

Nuovi ed aggiornati concetti di GAG, RTP e TBA

MILANO	09-10 giu.	D. COLELLA
RAVENNA	27-28 giu.	P. VINCENZI
RAVENNA	05-06 set.	P. VINCENZI
ROMA	19-20 mag.	V. FABOZZI

Un primo modulo dedicato all'allenamento funzionale in sedute di fitness groups: sono 3 ore d'introduzione teorico pratica con esempi per tanti tipi di lavoro. Seguono 3 moduli (o workshop) di minimo 3 a 4 ore ciascuno per descrivere diversi modi d'intendere il lavoro di condizionamento. GAG Intensity Progression, RTP Challenges, Total Body Evolution; sono i nomi dei lavori presentati in questo nuovo workshop dedicato al più puro condizionamento "made in Italy".

Programma

Giorno 1

- Definizione e breve spiegazione dello sviluppo del Total Body Workout
- Spiegazione dei concetti: funzionale, allenamento, allenamento integrato, allenamento metabolico.
- Sviluppo pratico sulla resistenza aerobico/anaerobico (fartlek), forza massima, resistenza e esplosività-velocità
- il concetto di "capacità" articolare e l'importanza di una lezione funzionale.
- analisi del muscolo profondo della schiena con esempi pratici sul raddrizzamento della schiena, overflow e equilibrio.
- Advanced Total Body e le catene muscolari e il lavoro diagonale. Esempi pratici.
- 3 masterclass/workshop con analisi profonda, sulla didattica, teoria dietro la scelta dei gesti, modifiche e costruzione degli esercizi.

Gag Intensity Evolution

- Masterclass
- Analisi teorica sui concetti della lezione
- Analisi della progressione delle sequenze: comunicazione, modifiche e correzioni.

Giorno 2

Rtp Challenges

- Masterclass
 - Presentazione delle tecniche prese dall'RTP
 - Analisi dell'esecuzione corretta con eventuale input per le modifiche
 - Analisi della costruzione della lezione a livello globale.
- ##### Total Body Circuit
- Masterclass
 - Analisi della lezione
 - Workshop: applicazione di diverse tecniche (RTP, GAG, TBA) sulla stessa struttura.

Titolo rilasciato

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello o Personal Trainer, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Advanced Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Crediti formativi 3

Iscrizione Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispensa e attestato di partecipazione.

ADVANCED POSTURAL DYNAMICS

Il miglioramento del condizionamento posturale attraverso tre diverse tecniche

CATANIA	26-27 mag.	D. IMPALLOMENI
FIRENZE	26-27 mag.	V. FABOZZI
MILANO	02-03 giu.	V. FABOZZI
RAVENNA	29-30 giu.	E. CINELLI
RAVENNA	07-08 set.	P. VINCENZI

Dal condizionamento muscolare alla postura attraverso il movimento. Come impostare un lavoro di condizionamento di base per poter integrarlo progressivamente in chiave posturale neutra. Il corso inizia con una introduzione pratica al concetto di catena muscolare basata sui lavori di "overflow" per la stabilizzazione ed il potenziamento. Segue un modulo basato sulle tecniche PNF per la mobilizzazione e il lavoro con resistenze in diagonale. Si finisce con un elenco di esercizi ispirati alla ginnastica posturale per il cingolo scapolare. Il secondo giorno è dedicato a due proposte pratiche ispirate allo stretching PNF e a diverse forme di yoga adattate al fitness.

Programma

- Breve accenno allo storico dei master raccolti nel corso: Stretch and strength, Postural gym, Power stretch, Yogaflex
- **Teoria** La postura: definizione. Paramorfismi e dismorfismi. Le catene muscolari. La flessibilità e il metodo PNF. Il riflesso miotatico. Tecniche di allungamento PNF. Pratica: Esempi di lavori analitici e globali
- Pratica: lavori a coppie con tecniche di allungamento PNF

Postural gym

- Workshop 1: l'equilibrio e le diagonali di Kabat
- Workshop 2: esercizi ad indirizzo posturale (Pivetta) e tecniche di lavoro in super set
- Workshop 3: esercizi ad indirizzo posturale, tecniche alternative e lavoro in super set.

Power Stretch

- Introduzione ai concetti fondamentali del programma Power Stretch e suoi obiettivi
- Masterclass 1
- Analisi della masterclass e pratica sulle sequenze della stessa
- Workshop 1: nuove sequenze Power Stretch

Yogaflex

- Breve introduzione allo Yogaflex
- Masterclass 2
- Analisi della lezione e relativo approfondimento delle Asana praticate
- La respirazione yogica e il metodo
- Domande aperte.

Titolo rilasciato

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer, Pilates Matwork, Hatha Yoga o Body Mind (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Advanced Postural Dynamics". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Crediti formativi 3

Iscrizione Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispensa e attestato di partecipazione.

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE: DIPLOMA O ATTESTATO

I master di specializzazione sono aperti a tutti ma consentono di ottenere un diploma solamente agli allievi che hanno già frequentato un corso istruttori di primo livello di Fitness o Personal Trainer (ed in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso). A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni



SEDI E DATE

FORMULA FULL-IMMERSION

RAVENNA
Dal 23 Giugno
al 26 Giugno

oppure

dal 25 Agosto
al 28 Agosto

FORMULA WEEK-END

VICENZA 19-20 mag.
09-10 giu.

ROMA 09-10 giu.
23-24 giu.

ISTRUTTORE DI
PILATES MATWORK®

SUPPORTI DIDATTICI

4
crediti
formativi

Istruttore di Pilates Matwork: tecniche ed esercizi per il programma fitness rivolto alla postura È il programma di maggior successo degli ultimi anni. Forza e flessibilità migliorano attraverso sequenze di esercizi di allungamento, stabilizzazione, tonificazione. Nata come ginnastica riabilitativa, oggi il metodo Pilates si è arricchito di nuovi protocolli di lavoro per un approccio "morbido" al movimento. Esso garantisce l'apprendimento di elementi nuovi e funzionali al fitness moderno, applicabili in molte discipline.

STRUTTURA DEL CORSO

- **1° Giorno** • Introduzione al corso. Metodo di lavoro. Scuola FIF Pilates Academy: nuovi master di specializzazione e didattici. Origini del metodo. Obiettivi, filosofia e struttura del corso. • Teoria, il metodo: cosa è il Pilates, breve storia, definizione del metodo; concetto di efficacia, massimo rendimento con minimo dispendio di energia; differenza pratica e funzionale dei concetti di attivare e contrarre. I principi Fondamentali ed i principi Posturali: la base su cui si concentra il metodo e come applicarli agli esercizi. • Masterclass 1: introduttiva con esercizi propedeutici e prepilates: lezione principianti didattica ed analitica nei contenuti: ritmo, cueing. I 4 Principi Fondamentali: respirazione, controllo, concentrazione, centralizzazione • Workshop 1: analisi della masterclass. Teoria a pratica sull'informazione propriocettiva e percorso didattico dei principi posturali: respirazione, allungo assiale, collo testa, cingolo scapolare, curva neutra ed imprint; attivazione del pavimento pelvico, movimenti vertebrali e concetto di bilanciamento. Guida pratica agli esercizi con cueing specifico ed immagini. • Workshop 2: analisi di 5 esercizi del metodo con rispettive respirazioni ed esercizi prepilates, come collegarli con i principi posturali e fondamentali: pratica. Controindicazioni e modifiche.
- **2° Giorno** • Ripasso e controllo dell'operato. Discussione sul questionario da consegnare domande e correzioni. • Masterclass 2: + 5 esercizi obbligatori • Workshop 3: teoria e pratica sugli esercizi visti a lezione con rispettive respirazioni ed esercizi prepilates. Ripasso esercizi già visti con relative modifiche e livelli di difficoltà per passare direttamente dalla versione base a quella intermedia. Controindicazioni e modifiche • Workshop: pratica a gruppi degli esercizi già visti. • Masterclass 3 • Workshop 3: analisi teorica e pratica sulle variazioni per passare dalla fase principiante alla fase intermedia ed avanzata di esercizi già visti più introduzione di 2 nuovi. Controindicazioni e modifiche.
- **3° Giorno** • Masterclass 4: ultimi 4 esercizi rimasti. • Workshop 4: analisi teorica e pratica degli esercizi. Lavoro pratico sullo studio delle transizioni • Workshop 5: laboratorio pratico a gruppi • Teoria 2: organizzazione e programmazione della lezione. regole base per le prime 3 lezioni in palestra. • Esame scritto
- **4° Giorno** • Esami pratici
- **Teoria (disponibile on-line tramite e-learning):**

Docenti responsabili del corso: E. Cinelli, E. Albini, G. Marongiu, M. Alampi, S. Carlini, L. Ruggeri, O. Colella, L. Lapomarda, D. De Bartolomeo, V. Fabozzi, M. Manca.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Pilates riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: (comprensiva di quota d'esame)

FORMULA FULL-IMMERSION Euro 430 in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure in due rate senza interessi: 1ª rata 230 euro entro 15 giorni prima della data inizio corso; 2ª rata 200 euro sul posto il primo giorno di lezione. * Nelle sessioni estive, la quota di questo corso è stata ridotta in virtù della formula "full-immersion" che prevede costi di gestione e di organizzazione ridotti.

FORMULA WEEK-END Euro 490 in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per poter accedere al corso di Pilates Livello Base è necessario, prima dell'iscrizione, inviare il proprio curriculum vitae per fax (0544.34752) oppure e-mail (fif@fif.it) alla segreteria del Centro Studi La Torre. Il corso è a numero chiuso.



SEDI E DATE

RAVENNA 07-08 lug.

oppure

RAVENNA 08-09 set.

R. CALABRIA 19-20 mag.

ISTRUTTORE DI
PILATES MATWORK® ADVANCED2
crediti
formativi

Un passo verso la specializzazione Il weekend si distingue per l'apprendimento di dieci nuovi esercizi e per le variazioni di esercizi del programma Matwork Base.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al corso: strutture tipo di allenamento • Masterclass 1: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi. Breve analisi. Concetti importanti: ritmo della lezione, progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi elementi o esercizi, respirazioni alternative • Workshop 1: analisi esercizi visti a lezione. Collegamento con i principi fondamentali, di immagini, cueing specifico per respirazione, preparazione, movimento • Workshop 1 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 2: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 2: analisi esercizi visti a lezione • Workshop 2 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 3: struttura di lezione tipo 4 per allievi intermedi • Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione • Workshop 3 parte 2: commentare eventuali nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello • Masterclass 4: struttura di lezione tipo 5 per intermedi/avanzati • Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione • Riepilogo e riassunti

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, E. Albini, E. Cinelli, L. Ruggeri, G. Marongiu, S. Carlini, M. Alampi, D. De Bartolomeo, O. Colella.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Pilates riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES

Corsi e master di
specializzazioneConvention
e convegni

PILATES TRAINING SPECIALIST

Il pilates nella sua forma più intensa

CAGLIARI	09-10 giu.	G. MARONGIU
MILANO	09-10 giu.	E. ALBINI
RAVENNA	09-10 lug.	E. CINELLI
RAVENNA	05-06 set.	L. LAPOMARDA

Le due giornate saranno centrate su quello che si potrebbe definire "Pilates più avanzato" un percorso per obiettivo allenante. All'interno del corso si svilupperanno concetti correlati a "schede specifiche di allenamento". È richiesto il diploma di **Pilates Matwork Advanced**.

Programma

- Osservazione e pratica di 9 nuovi esercizi Matwork di livello più avanzato;
- schede di allenamento per diverse tipologie: base, intermedio e avanzato

Crediti formativi 3

Titolo rilasciato

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "**Pilates Training Specialist**". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Iscrizione

Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispensa.

PILATES PROPS SPECIALIST

Il supporto dei piccoli attrezzi

RAVENNA	01-02 lug.	E. CINELLI
RAVENNA	29-30 ago.	L. LAPOMARDA
R. CALABRIA	02-03 giu.	M. ALAMPI

Il weekend è organizzato per l'apprendimento delle tecniche di esercizio relativi a una serie di piccoli attrezzi molto popolari nel Pilates: foam roller, ring, soft ball ed elastiband. Grazie alle tecniche e alle sequenze fornite durante il corso, si potranno strutturare lezioni col supporto dei props, per assicurare nuove motivazione e maggior intensità nei propri workout.

Programma

- analisi dei piccoli attrezzi
- il lavoro col ring e roller
- il lavoro con la gym ball e gli elastiband
- il lavoro combinato

Crediti formativi 3

Titolo rilasciato

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "**Pilates Props Specialist**". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Iscrizione

Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispensa.

PILATES SPECIAL LIFE FORM

Le tecniche per terza età e gestanti

RAVENNA	11-12 lug.	E. CINELLI
RAVENNA	03-04 set.	L. LAPOMARDA

Il master garantisce la conoscenza delle tecniche specializzate applicabili a popolazioni speciali, quali terza età e gestanti. Queste tipologie di persone richiedono la conoscenza delle problematiche di base e degli esercizi più idonei da utilizzare nei confronti di anziani e donne in dolce attesa.

Programma

- Cambiamenti ormonali e fisici. Il pavimento pelvico. Indicazioni e controindicazioni
- analisi esercizi: warm-up, gravidanza
- caratteristiche dell'anziano
- masterclass
- piccoli attrezzi da utilizzare con l'utenza senior
- workshop: analisi degli esercizi di Matwork, con relativi adattamenti alla terza età, il defaticamento

Crediti formativi 3

Titolo rilasciato

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "**Pilates Special Life Form**". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Iscrizione

Euro 220 comprensiva di kit congressuale, dispensa.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE: DIPLOMA O ATTESTATO

I master di specializzazione sono aperti a tutti ma consentono di ottenere un diploma solamente agli allievi che hanno già frequentato un corso istruttori di primo livello di Pilates Matwork (ed in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso). A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni



CORSO DI PILATES CADILLAC

Dispensa

3
crediti
formativi

L'apprendimento delle tecniche di uno dei più significativi attrezzi del pilates Due giornate nelle quali si imparerà a utilizzare il cadillac nelle sue tecniche di base e – nel corso della seconda – le sue applicazioni avanzate.

STRUTTURA DEL CORSO

• Caratteristiche del cadillac • esercizi base • tecniche di lavoro • tecniche di assistenza all'allievo • esercizi complessi con l'uso del trapezio e delle molle • esercizi per la forza e per la flessibilità

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, E. Albini, E. Cinelli, L. Ruggeri, G. Marongiu, S. Carlini, M. Alampi, D. De Bartolomeo, O. Colella.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Pilates Cadillac riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

CESENA 09-10 giu.

oppure

CESENA 23-24 ago.



CORSO DI PILATES REFORMER

Dispensa

3
crediti
formativi

Tipologie d'usco di un grande attrezzo Due giornate nelle quali si imparerà a utilizzare il reformer nelle sue tecniche di base e – nel corso della seconda – le sue applicazioni avanzate.

STRUTTURA DEL CORSO

1° Giorno • Cosa è l'universal reformer. Pratica all'uso tecnico della macchina: preparazione e transizioni • Workshop teorico pratico: 1° gruppo di esercizi – riscaldamento e cueing • Workshop teorico pratico: 2° serie di esercizi – il core • Workshop teorico pratico: 3° serie di esercizi – la capacità di dissociare e la specificità • Workshop teorico pratico: 5° serie di esercizi – il box (long box e short box intro) • Workshop pratico e teorico: 6° serie di esercizi – split series and stretch • Lavori a gruppi; modifiche, variazioni e controindicazioni • Programmazione delle lezioni (personal o di gruppo).

2° Giorno • Pratica : mini lezione di gruppo introduzione dell'elemento fluidità e propedeuticità • Workshop pratico: lezione avanzata nuovi esercizi • Pratica : lavori a gruppi e workshop teorico (il cingolo scapolo omerale) • Pratica : il box , esercizi advanced • Lavoro a gruppi con mini lezioni • Pratica : serie di esercizi e workshop teorico • Programmazione del lavoro: rispettare la propedeuticità e le modifiche necessarie; come integrare il livello necessità; lavoro con un personal o di gruppo – differenze.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, E. Albini, E. Cinelli, L. Ruggeri, G. Marongiu, S. Carlini, M. Alampi, D. De Bartolomeo, O. Colella.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Livello Base. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Pilates Reformer riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

CESENA 26-27 mag.

oppure

CESENA 21-22 ago.



SEDI E DATE

RAVENNA
Dal 23 giugno
al 01 luglio

oppure

RAVENNA
Dal 01 settembre
al 09 settembre

CORSO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER

SUPPORTI DIDATTICI



10
crediti
formativi

Il corso per la qualifica di Personal Trainer è il più completo per operare professionalmente nel settore Questo programma focalizza lo studio alla formazione di Personal Trainer che offrono il loro servizio presso centri fitness, nei loro studios o a domicilio e pertanto specializzati negli esercizi con gli attrezzi isotonici e le macchine cardio, allenamenti di fitness funzionale e a corpo libero con o senza attrezzi.

STRUTTURA DEL CORSO (FULL-IMMERSION)

- Presentazione del corso. • Caratteristiche tecniche, etiche e professionali e del PT. • Le dieci regole del personal trainer. • La scheda di anamnesi, strutturazione del colloquio iniziale e analisi del bisogno del cliente. • Cenni di anatomia dell'apparato locomotore: ossa, articolazioni, tendini, legamenti e muscoli. Biomeccanica di base e terminologia. Leve, termini di posizione e movimento. • Cenni di fisiologia dei sistemi energetici e della contrazione muscolare. • Teoria dell'allenamento e pianificazione del lavoro in personal trainer. • Protocolli di lavoro per: tonificazione – forza – resistenza – ipertrofia. • Cenni di anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare e respiratorio. • Test cardiovascolari. • Allenamenti cardiovascolari e a circuito per il dimagrimento. Costruzione di protocolli di lavoro indoor (CFT, PHA, LDDR, , HWIT) e outdoor (LC, FARTLEK, HIIT, GC, SR). • Classificazione delle principali biotipologie. Valutazione della composizione corporea (plicometria, impedenziometria, centimetrometria, WHR, BMI). Morfopatologia dell'obesità. • Anatomia, biomeccanica e pratica dei: quadricipiti – glutei – ischio crurali – gastrocnemio (lavoro a coppie). • Basi di posturologia. Analisi posturale (lavoro a coppie). • Basi teoriche dello stretching e principali tecniche in PNF. • Test di valutazione della mobilità articolare (lavoro a coppie). • Teoria alla base dei principali test per la valutazione dell'integrità articolare di spalla e ginocchio (test del cassetto, test di Apley, varo valgo stress, test di Jobe, palm up test)
- Protocolli di lavoro per il recupero funzionale di spalla (sindrome da conflitto e problematiche cuffia dei rotatori) e ginocchio (LCA – menischi). • Protocolli di lavoro per le principali problematiche della colonna vertebrale (lombalgia – cervicgia – ernia del disco). • Allenamento pre e post gravidanza. • Allenamento per senior. • Protocollo di lavoro nella sindrome metabolica (diabete – ipertensione – obesità). Anatomia e biomeccanica dei: dorsali e pettorali (lavoro a coppie). • Concetti di comunicazione per il personal trainer. • Esercizi funzionali. • Stretching parte pratica. • Utilizzo dei piccoli attrezzi e dei supporti instabili. • Condizionamento muscolare a corpo libero. • Core training. • Tecniche di tonificazione e postura con riferimenti al Pilates. • Tecniche base di rilassamento. • Principi di alimentazione. Cenni su macro e micronutrienti. Metabolismo basale, ADS, calcolo calorico, valutazione del diario alimentare. Strutturazione di un programma di consigli alimentari. • Analisi delle principali diete: aumento massa muscolare, dimagrimento, disintossicante. Linee guida alimentare per: obesità, diabete, ipertensione, terza età, celiachia.
- Principi di integrazione alimentare per aumento della massa muscolare, dimagrimento, recupero, benessere. • Anatomia e biomeccanica dei: deltoidi – bicipiti – tricipiti (lavoro a coppie). • Definizione del concetto di Marketing e sua applicazione al campo dei "Servizi". • Definizione del concetto di "Servizio" e analisi delle differenze sostanziali tra Prodotto e Servizio. • Gestione strategica dei Servizi: Missione – Segmentazione – Differenziazione. • L'importanza della "Risorsa Umana": Competenza – Capacità – Padronanza. • Comunicazione: definizione ed elementi sostanziali. • Comunicazione Verbale (numerica) e Non Verbale (analoga). • Modello a 3 stadi: comportamento del consumo del servizio, dal potenziale cliente al cliente effettivo. • Persuasione – Bisogni – Motivazione del Cliente. • L'Ascolto Attivo – il Feedback . • Esempi pratici sulle tecniche di vendita del Servizio PT: capire i Bisogni per raggiungere i propri obiettivi. • aspetti fiscali per il personal trainer • Esame scritto / pratico / orale

Docenti responsabili del corso: L. Ruggeri, F. Pani, G. Marongiu, R. Mastromauro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, A. Paoli, D. Stauffer, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Ippolito, D. Impallomeni, R. Provenzano.

Esame: Prevede test a risposta chiusa; pratica agli attrezzi; soluzioni di casi di studio.

Note: per creare un'uniformità didattica, si consiglia la partecipazione al corso ai candidati che hanno già una conoscenza approfondita dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia.

Titolo rilasciato: Diploma di Personal Trainer riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 630* in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure in due rate senza interessi: 1° rata 330 euro entro 15 giorni prima della data inizio corso; 2° rata 300 euro sul posto il primo giorno di lezione. Il costo è comprensivo di quota d'esame, dispense, testo di studio "P.T. il manuale per il professionista"; 440 pagine con oltre 200 foto e 100 tabelle. Iscrizione all'A.I.P.T., Tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.

* Nelle sessioni estive, la quota di questo corso è stata ridotta in virtù della formula "full-immersion" che prevede costi di gestione e di organizzazione ridotti.

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

Corsi e master di
specializzazione

Convention
e convegni

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni



SEDI E DATE

RAVENNA
Dal 1 Settembre
al 6 Settembre

CORSO PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ATLETICO



Metodologie di allenamento per migliorare le prestazioni di atleti agonisti Il corso prepara a programmare allenamenti per sportivi praticanti, e per soddisfare le richieste degli atleti che svolgono la preparazione fisica in palestra. Si focalizza l'attenzione sulle metodologie utilizzate nella sala fitness e sui concetti della preparazione atletica, per molte tipologie di atleti. Oltre ai tre weekend del corso è previsto un esame finale.

STRUTTURA DEL CORSO

- La teoria dell'allenamento; le necessità fisiche e atletiche in relazione allo sport praticato; Periodizzazione dell'allenamento in palestra; La forza e le sue espressioni; L'apparato neuromuscolare; Esercitazione pratiche per i diversi adattamenti: forza massima, resistente, esplosiva; Esercitazioni complementari in palestra (indoor cycling, circuiti di tonificazione...).
- Allenamento funzionale e integrato con i bilancieri; Pliometria e esplosività; Macchine cardiofitness: allenamenti intervallati e intermittenti; Test pratici: Bosco, Leger, Conconi...; Cenni di alimentazione dell'atleta in relazione allo sport praticato; Concetti di allungamento e di propriocettività; Tabelle pratiche di allenamento per atleti di sport di squadra.
- Patologie tipiche dell'atleta e cenni di recupero funzionale; Il riscaldamento e le modificazioni indotte da questa fase; Programmazione e periodizzazione dell'allenamento in sala pesi; Cenni di endocrinologia; Tabelle pratiche di allenamento per sport di combattimento; Tabelle pratiche di allenamento per sport di endurance; Tabelle pratiche di allenamento per sport in acqua; Tabelle pratiche di allenamento per sport individuali (sci, tennis...).

Docenti responsabili del corso: W. Stacco, S. Carlini.

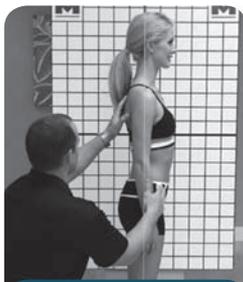
Titolo rilasciato: Qualifica di Preparatore Atletico riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Requisiti richiesti: prima dell'iscrizione inviare il proprio curriculum.

Quote: Euro 380* in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

* Nelle sessioni estive, la quota di questo corso è stata ridotta in virtù della formula "full-immersion" che prevede costi di gestione e di organizzazione ridotti.

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.



SEDI E DATE

RAVENNA
Dal 29 giugno al 04 luglio

CORSO PER LA QUALIFICA DI EDUCATORE POSTURALE



Il corso ha l'obiettivo di formare il professionista di educazione posturale, attraverso una serie di nozioni teoriche e approcci pratici funzionali a dare all'istruttore di fitness le basi per permettere di riconoscere le principali patologie posturali e sulle metodologie necessarie per affrontarle in maniera intelligente e consapevole. Il corso qualifica come Educatore Posturale e non come Posturologo.

STRUTTURA DEL CORSO

- **1° GIORNO**
Introduzione alla postura e alla posturologia; differenze tra posturologo e educatore posturale; postura corretta e patologica; neurofisiologia del sistema tonico posturale; studio analitico dei recettori posturali periferici (apparato vestibolare, stomatognatico; appoggi podalici, recettori oculari, cute).
- **2° GIORNO**
La valutazione posturale; pratica dell'analisi posturale guidata; pratica dell'analisi posturale a gruppi.
- **3° GIORNO**
La componente psicologica sulla postura; bioenergetica di Alexander Lowen; il diaframma e la respirazione; anatomia, fisiologia e implicazioni posturali; protocolli di lavoro sulla respirazione.
- **4° GIORNO**
Le catene muscolari; tecniche posturali di reset (cenni su metodi Mezieres, Souchart, stretching globale attivo); ginnastica posturale e allungamento. Test di flessibilità muscolare, esercizi di mobilità per la colonna vertebrale.
- **5° GIORNO**
Postura nell'adolescenza: Postura nella terza età. Le algie del rachide: protrusioni e ernie; scoliosi, ipercifosi e iperlordosi;
- **6° GIORNO**
Rieducazione funzionale e propriocettiva; esercizi di propriocettività; protocolli di lavoro. postura e performance sportiva; la prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale; casi clinici.
- **7° GIORNO**
Esami teorico pratici

Docenti responsabili del corso: L. Franzon, R. Mastromauro, R. Valbonesi.

Titolo rilasciato: Diploma di Educatore Posturale rilasciato dall'AWI (Associazione Wellness Italia) organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 530* in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure in due rate senza interessi: 1ª rata 300 euro entro 15 giorni prima della data inizio corso; 2ª rata 230 euro sul posto il primo giorno di lezione.

* Nelle sessioni estive, la quota di questo corso è stata ridotta in virtù della formula "full-immersion" che prevede costi di gestione e di organizzazione ridotti.



ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING



2
crediti
formativi

Il training funzionale è oggi un allenamento di estrema completezza e di grande impatto emotivo, che garantisce fidelizzazione e spirito di gruppo. Gli esercizi sono di carattere globale e funzionale, l'attivazione metabolica raggiunge alti livelli, si allena, oltre la forza, anche la coordinazione e la destrezza. L'allenamento funzionale rappresenta quindi la risposta di ciò che la tendenza del fitness richiede a un programma di esercizi.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al Functional Training
- Bodyweight Exercises: Joint Mobility; Push Ups + Variations; Squat+Variations; Lunge + Variations; Workout #1
- Kettlebell Training: Deadlift; Swing; Clean; Press; Squat; Workout #2
- Medball Training: Deadlift; Deadlift+High Pull; Clean; Squat; Thruster; Push ups + Variations; Workout #3
- Barbell Training: Deadlift; Clean; Press, Push press, Jerk; Frontal squat, Overhead squat; Thruster; Workout #4
- Progettazione di protocolli di lavoro di training funzionale: Workout #5
- Esame

PECULIARITÀ DEL CORSO In considerazione della necessità di apprendere con esattezza gli esercizi proposti, il corso ha la particolarità di fornire un docente specializzato per ogni piccolo gruppo di allievi. Ogni corso può quindi presentare due o più istruttori, in base al numero di iscritti, che saranno così seguiti con più attenzione.

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, E. Vinante, L. Ceria, S. Palma, C. Zedda, G. Pennese, M. Provvedi.

Titolo rilasciato: Diploma di Fit Crossing - Functional Training Specialist rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 290 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa, libri di testo, kit congressuale.

SEDI E DATE

RAVENNA 23-24 giu.

oppure

RAVENNA 25-26 ago.

VICENZA 26-27 mag.



ISTRUTTORE DI KETTLEBELL



2
crediti
formativi

È il programma più attuale e gradito, garantisce una nuova versione di allenamento con il sovraccarico. Le sfere con le maniglie offrono numerose opportunità allenanti e un formato di lavoro entusiasmante e motivante, che garantisce miglioramenti fisici e soprattutto rappresenta una novità nei fitness club, per dare un elemento di innovazione ai clienti, vecchi e nuovi.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Esercizi propedeutici di mobilità articolare (a corpo libero e con kettlebell) • Esercizi di tonificazione con kettlebells • Deadlift • Swing • Workout #1 • Clean • Military Press • Workout #2 • Squat • Snatch • Workout #3 • Linee guida per la creazione di protocolli di lavoro • Esercitazione - ripasso tecniche esecutive • Workout #4 (Grad Workout) • Esame Pratico e Didattico

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, E. Vinante, S. Palma, C. Zedda, G. Pennese.

Obiettivi del corso: Il corso ha l'obiettivo di far apprendere le tecniche relative all'uso dei kettlebells e la programmazione degli allenamenti con questo attrezzo che garantisce esclusivi protocolli di lavoro.

A chi si rivolge: Agli istruttori di sala pesi, ai personal trainer, ai preparatori fisici, agli insegnanti specializzati in programmi di tonificazione e a tutti coloro desiderino apprendere l'uso di questo eccezionale attrezzo.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Kettlebell Trainer riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa, quota esame.

SEDI E DATE

GENOVA 19-20 mag.

RAVENNA 30 giu.-1 lug.

oppure

RAVENNA 01-02 set.



*Dragondoor/RKC approva in Italia esclusivamente i corsi di certificazione di "Istruttore di Kettlebell" organizzati da FIF.
Per calendario corsi europei di RKC: <http://www.rkcitaly.it/leventi.aspx>*

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni



CORSO DI POWERBAG® & WATERBAG®

Dispensa



2 crediti formativi

Il master è centrato sull'apprendimento dell'allenamento con la sacca piena di sabbia (la power bag) e quella piena d'acqua (la water bag) che garantisce esercizio in destabilizzazione. Questo modello di training, sviluppato dalle forze armate britanniche per i propri soldati, è proponibile a qualunque tipo di utenza grazie agli esercizi proposti nel corso di questo master.

STRUTTURA DEL CORSO

• Introduzione a Powerbag® e Waterbag® • Caratteristiche tecniche e funzionali di Powerbag® e Waterbag® • Peculiarità differenze fra Powerbag® e Waterbag® • Esercizi basilari con l'utilizzo di Powerbag® e Waterbag®: Lift, Squat, Pull, Press, Rotante, Smash, ecc. • Workout #1 • Esercizi complessi con l'utilizzo di Powerbag® e Waterbag® • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi • Workout #2

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, F. Zonin, E. Vinante, M. Provvedi, L. Ceria, S. Palma.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Powerbag® & Waterbag® riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

SEDI E DATE	
RAVENNA	19-20 mag.
oppure	
RAVENNA	27-28 ago.



CORSO DI SUSPENSION WORKOUT

Dispensa



2 crediti formativi

L'allenamento in sospensione sfrutta il peso del proprio corpo per il training funzionale ed è particolarmente gradito per la sua innovatività e per i risultati che sono apprezzati solo dopo poche sedute. Durante il master saranno apprese le tecniche e gli esercizi fondamentali applicabili a questo attrezzo.

STRUTTURA DEL CORSO

• Introduzione al Suspension Workout • Caratteristiche tecniche e funzionali dell'attrezzo e sue peculiarità • Principali posizioni di lavoro rispetto all'attrezzo • Esercizi di Core training • Mini Workout #1 • Esercizi per arti inferiori • Mini Workout #2 • Esercizi per torace, schiena ed arti superiori • Mini Workout #3 • Esercizi complessi • Mini Workout #4 • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi • Workout finale

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, M. Provvedi, L. Ceria, E. Vinante, S. Palma.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Suspension Workout riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

SEDI E DATE	
RAVENNA	02 luglio
oppure	
RAVENNA	29 agosto



CORSO DI BARBELL TRAINING

Dispensa



2 crediti formativi

Si apprenderanno le tecniche base per sollevare il bilanciere nelle modalità funzionali: power lifting e olympic lifting. Nel primo caso si tratta di stacchi da terra, squat e panca orizzontale, nel secondo di strappo e slancio.

STRUTTURA DEL CORSO

■ **Primo giorno:** • Introduzione al Barbell Training • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Deadlift (stacco da terra) • Varianti del Deadlift (Sumo Deadlift, Romanian Deadlift, One Leg Deadlift, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Squat • Varianti dello Squat (Zercher Squat, Frontal Squat, Sumo Squat, Overhead Squat, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Press • Varianti del press (Military Press, Bench Press, Floor Press, ecc.) • Cenni sulla "Old Strongmen School"

■ **Secondo giorno:** • Introduzione all'Olympic Lifting • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean (girata) • Varianti del Clean (Hanged Clean, Power Clean, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Jerk • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean & Jerk (Slancio) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Snatch (Strappo)

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Barbell Training riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

SEDI E DATE	
RAVENNA	04-05 lug.



CORSO DI MEDBALL & WALLBALL



2
crediti
formativi

L'allenamento con la palla medica è tra i "must" dell'allenamento funzionale. Il master prevede l'uso della wall ball – uno speciale modello di palla medica che non rimbalza – e della med ball con maniglie, attrezzo che apre una serie di prospettive nuove per il training. Il master garantirà l'apprendimento delle tecniche base.

STRUTTURA DEL CORSO

• Introduzione al Wall Ball e Med ball • Esercizi basilari con l'utilizzo di Wall Ball e Med ball: Lift, Squat, Pull, Press, Rotate, Smash, ecc. • Mini Workout #1 • Esercizi complessi con l'utilizzo di Wall Ball e Med Ball • Mini Workout #2 • Progressioni avanzate degli esercizi con l'utilizzo di Wall Ball e Med Ball • Mini Workout #3 • Creazione di protocolli di allenamento per diversi obiettivi • Workout Finale

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, M. Provvedi, C. Zedda, E. Vinante, S. Palma.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Medball & Wallball riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

SEDI E DATE

RAVENNA 30 agosto



CORSO DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY



2
crediti
formativi

Si apprenderanno le tecniche essenziali dell'allenamento funzionale a corpo libero, grazie alla pratica di una serie di esercizi che garantiscono la specificità del training. Oltre agli esercizi per il potenziamento, il master include una parte dedicata alla joint flexibility, cioè gli esercizi per la flessibilità relativi all'allenamento funzionale.

STRUTTURA DEL CORSO

• Introduzione alla Mobility Training • Mobilità articolare di base • Mobilità articolare dinamica • Mobilità articolare avanzata • Introduzione al Bodyweight Training • Esercizi di base • Progressione degli esercizi • Esercizi Complessi • Cardiovascular Workout • Defaticamento

Docenti responsabili del corso: F. Zonin, C. Dolzan, M. Provvedi, C. Zedda, E. Vinante, S. Palma.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Bodyweight & Joint Mobility riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 190 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

SEDI E DATE

RAVENNA 03 luglio

oppure

RAVENNA 31 agosto

Corsi e master di
specializzazione

Convention
e convegni

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni



ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT

Dispensa

 2
crediti
formativi

Le arti marziali in versione fitness Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, *Kardio Kombat* rappresenta una disciplina dal grande effetto allenante e dalla forte componente emotiva. Grazie ai semplici ed intensi movimenti, si può creare una lezione suggestiva e divertente, alla quale vanno applicati i concetti base dell'insegnamento e della costruzione coreografica.

STRUTTURA DEL CORSO

• Introduzione • Musica, cueing e movimenti base • Guardie, Diagrammi • Tecniche di braccia • Tecniche di gambe • Sequenze

Docenti responsabili del corso: O. Colella.

Titolo rilasciato: Diploma di Istruttore di Kardio Kombat riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

GENOVA 26-27 mag.

RAVENNA 23-24 giu.

oppure

RAVENNA 08-09 set.



ISTRUTTORE DI POWER PUMP®

Dispensa

 2
crediti
formativi

Lezioni di tonificazione di gruppo con l'uso di manubri e bilancieri Il corso dura un weekend, dove si apprenderanno le tecniche base per costruire una lezione di *Power Pump*: struttura della lezione, traiettorie di movimento del bilanciere e dei manubri, metabolismi energetici e combinazioni allenanti. Durante il weekend si forniranno gli elementi per poter insegnare il *Power Pump* grazie ai programmi appresi durante il fine settimana.

STRUTTURA DEL CORSO

• Introduzione • meccanica degli esercizi base • effetti allenanti • musica ed esercizio • combinazioni e sequenze • programmazione di una lezione • metodi di insegnamento • masterclass.

Docenti responsabili del corso: S. Carlini, S. Nocerino, G. Marongiu, M. Tocco.

Titolo rilasciato: Diploma di Istruttore di *Power Pump* riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

LECCE 26-27 mag.

RAVENNA 08-09 set.



ISTRUTTORE DI FITCYCLE



Tecniche e didattica per condurre classi di indoor cycling Il corso è indirizzato a tutti quei futuri istruttori che, liberi da ogni marchio aziendale legato all'attrezzo, vogliono avere una solida base, teorico pratica, con cui poter insegnare un'attività indoor coinvolgente ed entusiasmante. Fitcycle, nasce da una ormai ventennale esperienza nel settore, da un Team di istruttori altamente specializzati, ancora convinti che l'indoor cycling sia un allenamento valido e proficuo all'interno dei clubs. Il percorso formativo sarà arricchito da numerosi Master che andranno ad aumentare la conoscenza e la professionalità dell'istruttore.

SEDI E DATE

RAVENNA
Dal 25 Giugno
al 28 Giugno

A partire
da ottobre

CORSI DI FITWALK

STRUTTURA DEL CORSO

- Presentazione del docente e dei corsisti • Introduzione, presentazione, definizione degli obiettivi del corso e dei successivi Master monotematici di specializzazione • LECTURE: Storia dell'indoor cycling dalle origini ad oggi • LECTURE: Analisi delle bikes sul mercato dalle caratteristiche tecniche alla manutenzione • WORKSHOP: Regolazione della bike, analisi e verifica dell'altezza della sella, manubrio e corretto posizionamento del piede • WORKSHOP: Analisi della posizione delle mani • LAB: Esercitazioni pratiche sul posizionamento della bike • MASTERCLASS 1: Lezione per principianti con valutazione iniziale dei corsisti • LECTURE: Musica e cadenza della pedalata • LECTURE: Struttura della lezione • WORKSHOP: Analisi delle tecniche di pianura con relativi RPM ed associazione delle posizioni delle mani, seated plain – suspended plain – alternated plain, (resistance plain – progression plain – peak plain) • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di pianura in gruppi di 3-4 corsisti • MASTERCLASS: Lezione con tecniche di pianura • LECTURE: Biomeccanica, gruppi muscolari ed articolazioni nella pedalata • WORKSHOP: Analisi delle tecniche di salita con relativi rpm ed associazioni delle posizioni delle mani, hill & mountain, seated hill/mountain, suspended hill/mountain, alternated hill/mountain, (progression hill/mountain, peak hill/mountain) • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di salita in gruppi di 3-4 corsisti • MASTERCLASS 2: Lezione con tecniche di salita • LECTURE: I sistemi energetici • LECTURE: Valutazione dell'intensità dell'allenamento, la scala di Borg, la frequenza cardiaca, il cardiofrequenzimetro • LECTURE: Principi, tipologie e zone di allenamento, costruire una base aerobica, allenamento in soglia, allenamenti ad intervalli, allenamenti per la forza • MASTERCLASS 3: Lezione ad intervalli • LECTURE: Profilo, competenze tecniche e didattiche dell'istruttore, la comunicazione, il cueing • LECTURE: Motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • LECTURE: Alimentazione ed integrazione nell'indoor cycling • LECTURE: Marketing • MASTERCLASS 4: Lezione finale • ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse • ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, S. Scamuzzi, S. Montanari, D. Morganti.

Note: È obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

Titolo rilasciato: Diploma di Istruttore di Fitcycle riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 260 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.



CORSO DI A.T.P.® AQUATIC TRAINING PROGRAM



Basic instructor: istruttore di Fitness in Acqua Il corso vuole fornire le conoscenze per diventare un istruttore di fitness acquatico completo e professionale. Un week-end nel quale si approfondisce tutto quanto sia necessario per costruire un insegnante di successo, in quella che è considerata una delle discipline più attuali nel mondo del fitness. Un lavoro specifico con esercitazioni in acqua e insegnamento a terra. Tutto ciò che occorre per avere le chiavi giuste e determinare l'accesso al programma base di una specialità molto apprezzata.

SEDI E DATE

PARMA	19-20 mag.
RAVENNA	30 giu.-1 lug.
oppure	
RAVENNA	08-09 set.

STRUTTURA DEL CORSO

■ LIVELLO BASIC

- Introduzione al corso: presentazione della scuola e di tutto l'iter formativo, requisiti base per l'esami e i master monotematici di specializzazione • Il corpo in acqua, adattamenti fisiologici; Leggi fisiche; Piani ed assi Acquaticità e galleggiamento • Musica, ritmo, comunicazione e gestualità tecnica • Acqua 1 - Workshop, Ritmo, percezione della pressione e della spinta idrostatica posizioni base in acqua media • Masterclass, Ambientamento (riscaldamento), allenamento aerobico, ritmi e spostamenti • Analisi della lezione - ripasso delle posizioni base a terra - gestualità e compenetrazione - Didattica (addizione - layer piramidale) - Lo spostamento in acqua, resistenze, controcorrente, vortici, spirali • Acqua 2 - Workshop, Ambientamento - musica (ritmo e cadenza) - Utilizzo delle leve e elia mano per le resistenze • Masterclass, allenamento in circuito • Workshop a terra - posture differenze ed applicazione del protocollo acquatico • Acqua 3 - Workshop, Esercitazione pratica a gruppi guidata e poi assistita a gruppi massimo di tre elementi. Masterclass avanzata

Docenti responsabili del corso: L. Ruggeri, L. Ridolfi.

Titolo rilasciato: Diploma FIF-EFA di Istruttore di Aquatic Training Program riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. È obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni



CORSO DI FITNESS PER SENIOR

Dispensa

4 crediti formativi

Programmi d'allenamento per la terza età L'utenza senior nelle palestre occupa una parte sempre più preponderante. Gli "over" di oggi rappresentano una clientela facilmente fidelizzabile ma sono anche i soggetti che richiedono maggiori attenzioni e conoscenze tecniche. Il corso è finalizzato a fornire tutti gli elementi che possano formare un istruttore di fitness per senior.

STRUTTURA DEL CORSO

■ L'attività fisica negli anziani e qualità dell'invecchiamento • psicomotricità e anziano • anatomia e fisiologia (apparato respiratorio, cardiovascolare, muscolare e osteoarticolare) • programmazione dell'allenamento per senior • importanza dell'uso della fc • struttura della lezione • Riscaldamento • defaticamento e stretching • ginnastica posturale • ginnastica dolce • tecniche di rilassamento • esercizi di respirazione • Cenni di alimentazione per anziano • anziano e musica • t.b.w.® per la terza età • L'allenamento aerobico • esercizi di tonificazione • allenamento con piccoli attrezzi • metodologia di allenamento alle macchine isotoniche e a quella di cardiofitness • Back School principi della scuola della schiena • esempi di lezione per senior • Programmazione di un allenamento per senior • esercizi da evitare e accorgimenti da adottare • La comunicazione dell'insegnante in una classe senior • Effetti psicologici dell'attività fisica sugli anziani • Esame

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi, L. Lapomarda, G. Marongiu.

Titolo rilasciato: Diploma di Insegnante di Fitness per Senior.

Quote: Euro 370 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 200 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 200 da versarsi entro 15 giorni prima dell'inizio del secondo week end di studio.

SEDI E DATE

FIRENZE 26-27 mag.
16-17 giu.

RAVENNA
Dal 06 settembre
al 09 settembre



TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

Dispensa

2 crediti formativi

Per i professionisti del training per donne Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di Tecnico Specializzato in Allenamento al femminile partecipando al master "Allenamento per le Donne" e alla giornata integrativa al master, prevista per il giorno successivo. Ne risulta un corso completo e specialistico che fornisce gli strumenti per operare in modo professionale con l'utenza femminile.

STRUTTURA DEL CORSO

• Differenze anatomico-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestantive • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica e ciclo mestruale • Attività fisica in gravidanza • Problematiche particolari: cellulite e osteoporosi • Schede di allenamento

Docenti responsabili del corso: F. Pani, R. Provenzano, C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzon.

Titolo rilasciato: Diploma di Tecnico Specializzato in Allenamenti al Femminile rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

LECCE 02-03 giu.

RAVENNA 30 giu.-1 lug.
oppure

RAVENNA 25-26 ago.



CORSO PER LA QUALIFICA DI CLUB MANAGER



2
crediti
formativi

Per la gestione professionale e redditizia di un fitness club Nuovo programma per il corso finalizzato alla formazione dei Manager che organizzano e coordinano la gestione dei fitness club. I modelli rivolti all'apprendimento si avvarranno di contributi pratici, così da fornire un supporto didattico di alto profilo e creare operatori qualificati. Sarà possibile, per i partecipanti al corso, accedere al servizio gratuito di consulenza breve, fornito dai docenti del Club Manager. Il servizio sarà attivato nella sede stessa del corso.

SEDI E DATE

RAVENNA 01-02 set.

STRUTTURA DEL CORSO

- Marketing dei servizi e il valore per il cliente
- La relazione con il cliente e l'importanza della segmentazione
- Esercitazione pratica
- Costruire strategie di fidelizzazione
- Esercitazioni sulla catena del valore
- Gestione e motivazione del personale
- Controllo della produttività degli istruttori e del settore commerciale
- Strategie multiservizi: centri multipli di profitto
- Politiche di prezzo e listino prezzi: esercitazione pratica di impostazione di un listino prezzi
- Pianificazione, organizzazione e controllo di gestione
- Comunicare valore: i canali di comunicazione

Docenti responsabili del corso: F. Di Giulio, L. Paparelli.

Titolo rilasciato: Diploma di Club Manager riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. La quota comprende kit didattico, testi, dispensa.



CORSO PER LA QUALIFICA DI SPORT MANAGER



2
crediti
formativi

Corso di specializzazione per i coordinatori del settore tecnico delle palestre Il corso ha rinnovato i suoi contenuti improntando il modulo didattico verso le esercitazioni pratiche, come il role playing e le simulazioni, così da creare una figura professionale di grande rilevanza, nelle palestre, come quella dello Sport Manager, ruolo di estrema importanza per la coesione dello staff in palestra e per la motivazione degli istruttori. Il corso analizza ed esplora i fondamenti del management nei fitness club garantendo una formazione professionale di carattere manageriale e di coordinamento.

SEDI E DATE

RAVENNA 07-08 lug.

ROMA 19-20 mag.

STRUTTURA DEL CORSO

- Prodotto e servizio: progettazione ed erogazione
- Esercitazione pratica sul miglioramento dei servizi nel proprio club
- Customer satisfaction
- Concetto di qualità e gli standard minimi
- Esercitazione pratica: role play
- La C.R.M. per pianificare attività e palinsesto
- Esercitazione: pianifichiamo un nuovo esercizio
- Team building: organizzazione, metodo e basi comportamentali
- Esercitazione: formuliamo il mansionario dell'istruttore del club
- Il reclamo: come gestirlo e trasformarlo in una possibilità di fidelizzazione
- Motivare il club e guidarlo verso gli obiettivi
- Organizzazione della sala corsi

Docenti responsabili del corso: F. Di Giulio, L. Paparelli

Titolo rilasciato: Diploma di Sport Manager riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. La quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

Corsi e master di
specializzazione

Convention
e convegni

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni



SEDI E DATE

RAVENNA
Dal 23 al 28 giugno

CORSO DI MASSAGGIO BASE

Il massaggio rappresenta una integrazione alle esigenze della clientela che frequenta i fitness club. Durante il corso saranno così apprese le nozioni relative al massaggio sottile e a quello profondo, così da acquisire gli elementi necessari per poter applicare le tecniche nel modo più corretto ed efficace. Questa formazione è adatta non solo a chi pratica discipline olistiche ma anche a chi si occupa di allenamento in palestra.

SINTESI DEL PROGRAMMA

- Tipologie del massaggio
- Manovre: sfioramento, sfregamento, frizione, impastamento, percussione
- Approccio al massaggio
- Benefici psicosomatici ed estetici del massaggio
- Massaggio al viso, arti superiori, addome, arti inferiori, schiena
- Il massaggio abbinato al fitness come strumento di prevenzione e mantenimento del benessere psicofisico dell'individuo
- Esecuzione pratica di un massaggio completo.

Docente responsabile del corso: Alessandro Ottavi. Quindici anni di esperienza nelle migliori SPA e Centri Benessere d'Italia. Insegnante di varie tecniche di massaggio con una grande conoscenza della filosofia del wellness.

A chi si rivolge: Per la loro particolare struttura, questo stage è destinato ai tecnici del movimento (insegnanti di ginnastica, istruttori sportivi, operatori di palestra, ecc.) che si vogliono avvicinare al massaggio con un approccio che trova una reale e immediata applicazione all'intero del proprio ambito. Di particolare interesse per tutti coloro che intendono apprendere un'arte la cui utilità può trovare positive applicazioni sia in campo personale che professionale.

Titolo rilasciato: Attestato di partecipazione al Corso di Massaggio Base rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

Quote: Euro 430 in un'unica soluzione da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure in due rate senza interessi: 1° rata 230 euro entro 15 giorni prima della data inizio corso; 2 rata 200 euro sul posto il primo giorno di lezione.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.



SEDI E DATE

ROMA
02-03 giu.
30 giu.-1 lug.

CORSO DI MASSAGGIO AVANZATO

Il corso prevede l'apprendimento di tecniche avanzate del massaggio e analizza tutte le sue componenti relative agli effetti e ai benefici ai quali può condurre. Grazie ai due fine settimana del corso, si esploreranno le modalità per un modello di massaggio sportivo ma anche estetico. È l'ideale proseguimento del corso base di massaggio.

SINTESI DEL PROGRAMMA

- Introduzione e approccio al massaggio avanzato.
- Gli strumenti di lavoro, la preparazione al massaggio e i movimenti fondamentali
- Effetti, controindicazioni e benefici psicosomatici ed estetici del massaggio.
- Il significato profondo del massaggio avanzato.
- Tecnica pratica di esecuzione: le gambe posteriori e i piedi, la schiena, le gambe anteriori, le braccia e le mani, l'addome e il torace, il viso.
- Esercizi di ginnastica attiva e passiva del cliente.
- Consigli per chi pratica massaggi sportivi pre e post gara.
- Trattamento corpo al sale in abbinamento al massaggio avanzato.
- Il massaggio avanzato abbinato al fitness come strumento di prevenzione e mantenimento del benessere psicofisico dell'individuo.
- Esecuzione pratica di un massaggio avanzato completo.

Docenti responsabili del corso: Alessandro Ottavi. Quindici anni di esperienza nelle migliori SPA e Centri Benessere d'Italia. Insegnante di varie tecniche di massaggio con una grande conoscenza della filosofia del wellness.

A chi si rivolge: Per la loro particolare struttura, questo stage è destinato ai tecnici del movimento (insegnanti di ginnastica, istruttori sportivi, operatori di palestra, ecc.) che si vogliono avvicinare al massaggio con un approccio che trova una reale e immediata applicazione all'intero del proprio ambito. Di particolare interesse per tutti coloro che intendono apprendere un'arte la cui utilità può trovare positive applicazioni sia in campo personale che professionale.

Titolo rilasciato: Attestato di partecipazione al Corso di Massaggio Avanzato rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

Quote: CORSO DI MASSAGGIO AVANZATO Euro 290 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso, oppure Euro 245 da versarsi 15 gg. prima dell'inizio del corso ed Euro 245 da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

WORKSHOPS *I workshops sono creati e condotti dai docenti che li conducono, hanno un orientamento fondamentalmente pratico e garantiscono un aggiornamento attuale e stimolante. Rilasciano un attestato di partecipazione. Altri workshops sono comunicati sul sito federale www.fif.it*

POSTURAL LAB 2012

RAVENNA 24 agosto

Primo appuntamento estivo di AIPS (Associazione Italiana Posturologia Sportiva). Una giornata di studio rivolta a chi vuol consolidare le nozioni del corso di educatore posturale, e a chi vuole iniziare a lavorare sulla postura dei propri clienti. Primo appuntamento di un percorso che ogni anno sarà proposto nella sessione estiva come aggiornamento di chi si occupa di movimento e postura.

Programma

- Valutazione posturale della catena posteriore
- Lavoro di riequilibrio della catena posteriore tramite la metodica delle tre squadre
- Protocollo di lavoro per ernie discali e il riequilibrio posturale dei piedi
- Lavoro in gruppo sulla valutazione e correzione di alcuni casi clinici

Docente **LUCA FRANZON**

Iscrizione Euro 120

ROCK FIT

RIMINI 14 luglio

Rock Fit è il nuovo programma della Federazione Italiana Fitness ideato da Stefano Carlini. È un allenamento funzionale, atletico, dinamico, compiuto in parte a corpo libero e in parte con piccoli attrezzi, per minicircuiti da utilizzare con piccoli gruppi di personal training, all'aperto e in ogni spazio che permetta il movimento. Rock Fit è l'allenamento per tutti, anche se intenso e faticoso. I movimenti riprendono la naturalità del gesto atletico e la sua completa funzionalità.

Programma

- Esercizi funzionali a corpo libero: natural drills
- Esercizi funzionali con piccoli attrezzi
- Core stability e applicazioni pratiche
- Esempi pratici di circuiti

Docente **STEFANO CARLINI**

Iscrizione Euro 120

YOGA CONNECTING FITNESS

Alla scoperta dello yoga applicato al fitness

RAVENNA 22-23 settembre

Il corso vuole trasmettere idee per il lavoro degli istruttori, ma soprattutto vuole essere un momento diverso del solito, una esperienza in comune per tutti. Utile ad insegnanti, allievi e tutti quelli che in un modo o un altro amano il movimento per il movimento, lo sport, il fitness come espressione di salute e di felicità.

Programma

Il corso vuole essere una esperienza pratica diversa. Non ci saranno dispense, né lunghe pratiche d'insegnamento guidato (workshop per insegnanti). Si vuole praticare assieme, in modo forte e concreto, seguendo un profilo fitness godendo del movimento e dell'attività fisica come fonte di benessere. Non è necessario essere flessibili nel corpo, ma nella mente. Tutti possono seguire questo allenamento.

Giorno 1

- Introduzione e benvenuto
- Il viaggio – Presentazione in Power Point; fotografie; filmati
- Pratica di Asana 1: Yoga per il condizionamento
- Analisi posturali – esposizione di casi di studio
- Applicazioni facili dello Yoga – alcune idee
- Pratica di Asana 2: Yoga, Pilates e Fisioterapia
- Pratica di Yin Yoga

Giorno 2

- Nella Calma: preparazione per la lezione: esercizi
- Pratica di Asana 3: Yoga per il condizionamento
- Brainstorming finale; conclusione; gran sorriso

Docente **JULIO PAPI**

Iscrizione Euro 180

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni

Soggiorni a Ravenna

Il Centro Studi La Torre per favorire la permanenza a Ravenna degli iscritti ai corsi full-immersion ha concordato con alcuni hotel tariffe agevolate. La sede di formazione è ubicata nel pieno centro storico di Ravenna e attornata da numerosi hotel, ristoranti, bar, locali. La sede si trova a pochi passi dalla stazione centrale. Per ulteriori informazioni e suggerimenti a carattere logistico contattare la segreteria organizzativa allo **0544 34124** (Elisa o Federica)



FINANZIAMENTI AGEVOLATI

per l'iscrizione ai corsi federali

È possibile ottenere una rateizzazione del pagamento dei corsi della Federazione Italiana Fitness, usufruendo di finanziamenti a condizioni economiche vantaggiose che dilazionano i pagamenti nel tempo.

La formula del finanziamento vuole agevolare chi si iscrive ai corsi federali, consentendo di alleggerire la pressione economica permettendo di continuare a studiare con la scuola FIF.

Per maggiori informazioni sulle formule rateizzate visitate il sito www.fif.it oppure contattare la segreteria FIF allo **0544 34124 (sig.na Elisa)**

www.fif.it

A CONDIZIONI VANTAGGIOSE



PROFESSIONE ISTRUTTORE

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni

ISTRUTTORE DI FITNESS 2° LIVELLO

11 CREDITI FORMATIVI

QUOTA D'ESAME: 100€

Specializzato in: body building, circuit training e cardiofitness I corsi di 2° livello garantiscono una preparazione tecnico - didattica di qualità superiore, per un percorso formativo capace di fornire un bagaglio specialistico in body building. La qualifica si acquisisce attraverso un percorso che prevede la partecipazione obbligatoria a 3 master di specializzazione a scelta tra quelli elencati. Per accedere è necessario il diploma di 1° livello.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

NUTRIZIONE • PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO • FISIOFITNESS • SPECIAL TRAINING

Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 master di specializzazione tra quelli elencati.

Esame Gli esami di 2° livello possono essere sostenuti nelle sedi degli esami di 1° livello, previa domanda inviata alla segreteria federale almeno 15 giorni prima. L'esame verterà sull'intero programma del corso di 1° livello, più gli argomenti inerenti ai master di specializzazione sopraelencati, è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di Fitness 1° livello.

Titolo rilasciato Diploma di 2° livello di Istruttore di Fitness Specializzato in Body Building e Circuit Training riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

9 CREDITI FORMATIVI

QUOTA D'ESAME: 100€

Specializzato in: aerobica, step, tonificazione e posturale L'istruttore di 2° livello avrà così un ambito professionale più ampio e specialistico. Tale qualifica si può ottenere attraverso un percorso di 3 master monotematici obbligatori. Per accedere all'esame è necessario il diploma di 1° livello di Istruttore di Fitness Musicale.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

ADVANCED CHOREOGRAPHY • ADVANCED TOTAL BODY WORKOUT • ADVANCED POSTURAL DYNAMICS

Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati.

Esame: verterà in una prova pratica, e potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i 3 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato.

Titolo rilasciato Diploma di 2° livello di Istruttore di Fitness Musicale specializzato in Advanced Choreography o Advanced Total Body Workout o Advanced Postural Dynamics, riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

FUNCTIONAL TRAINING MASTER INSTRUCTOR

QUOTA D'ESAME: 100€

È il corso di studi più vicino alle attuali tendenze vigenti nei fitness club. Per ottenere la qualifica di Master, oggi estremamente richiesta, è necessario aver ottenuto il diploma al corso base di Functional Training e aver partecipato a tre corsi di specializzazione.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

KETTLEBELL INSTRUCTOR • SUSPENSION WORKOUT • BARBELL TRAINING • POWERBAG & WATERBAG MEDBALL & WALL BALL • BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY

Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 corsi tra quelli elencati.

Esame: potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato. L'esame è pratico e nel corso dell'esecuzione delle prove, il docente potrà porre, a suo piacimento, domande relative all'esercizio in fase di esecuzione.

Titolo rilasciato Diploma di Master Functional Training Instructor riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

* Gli esami sono riservati agli istruttori FIF in regola con il tesseramento per l'anno in corso e pertanto i master di specializzazione sono promossi con una riduzione del 20%.

* Le quote e le date sono riportati nella sezione Master di specializzazione di questo Academy.





PROFESSIONE ISTRUTTORE

QUALIFICA DI TOP TRAINER FEDERALE

Il Top Trainer rappresenta il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo FIF e può essere selezionato come assistente ai corsi prima di intraprendere la carriera di formatore. La certificazione si ottiene attraverso la presentazione di titoli acquisiti presso la FIF e la discussione di una tesi. Il Top Trainer rappresenta un titolo riservato a chi dimostra di possedere le conoscenze e le competenze idonee. Il percorso per ottenere il diploma di Top Trainer richiede il raggiungimento di 35 crediti formativi sia per il settore Fitness Musicale che per il settore Fitness. Questo è lo schema del percorso che ogni aspirante Top Trainer deve seguire per raggiungere il titolo.

FITNESS

SONO NECESSARI 35 CREDITI FORMATIVI

È NECESSARIO POSSEDERE IL DIPLOMA DI:

FITNESS 1° LIVELLO = 8 crediti formativi

FITNESS 2° LIVELLO = 11 crediti formativi

È OBBLIGATORIO AVER PARTECIPATO AI MASTER DI:

NUTRIZIONE

(3 di questi, a scelta, sono obbligatori per il percorso di 2° livello)

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

FISIOFITNESS

SPECIAL TRAINING

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

FITNESS MUSICALE

SONO NECESSARI 35 CREDITI FORMATIVI

È NECESSARIO POSSEDERE IL DIPLOMA DI:

FITNESS MUSICALE 1° LIVELLO = 10 crediti formativi

FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO = 9 crediti formativi

È OBBLIGATORIO AVER PARTECIPATO AI MASTER DI:

ADVANCED CHOREOGRAPHY

ADVANCED TOTAL BODY WORKOUT

ADVANCED POSTURAL DYNAMICS

Per raggiungere il tetto dei 35 crediti formativi, sarà necessario partecipare ad eventi quali corsi istruttore di altre discipline, master di specializzazione, convention o convegni.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di 2° livello. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

Struttura del corso: aver seguito il percorso didattico indicato.

Esame: presentazione e discussione tesi. Il titolo della tesi verrà assegnato, dietro richiesta del candidato, dalla segreteria a compimento del ciclo di studi.

Team docenti responsabile dei corsi: commissione d'esame FIF.

Titolo rilasciato: Diploma di Top Trainer riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

Quota d'esame: Euro 150 (IVA compresa) per quota esame entro 15 gg prima di ogni sessione.

PILATES MASTER TEACHER

QUOTA D'ESAME: 100€

È il livello più alto di qualifica del percorso Pilates della Federazione Italiana Fitness. Si ottiene sostenendo un esame, dopo aver concluso un ciclo di studi che comprende i corsi di Pilates Matwork, Pilates Matwork Advanced e due master di specializzazione.

PERCORSO

VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

PILATES TRAINING SPECIALIST • PROPS SPECIALIST • SPECIAL LIFE FORM • REFORMER • CADILLAC

Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 2 master di specializzazione tra quelli elencati.

Esame: potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i corsi di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e i 2 master di specializzazione obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato.

Titolo rilasciato: Diploma di Pilates Master Teacher riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

International PILATES CONVENTION

La ricerca e il viaggio

Ravenna 16-17 giugno 2012

Corsi e master di
specializzazione

Convention
e convegni



Eduard Botha

Eduard Botha è un istruttore accreditato della scuola californiana di Pilates. Prima di diventare Pilates Teacher è stato insegnante di arti marziali e personal trainer certificato dall'Accademia Insegnanti di Cape Town in sud Africa. Nel 2005 Eduard ha trascorso un anno in Beijing (China) sviluppando ed approfondendo il mondo del Pilates. Ha insegnato in Indonesia e Giappone e ultimamente ha concluso il suo percorso di studi in Ashtanga Yoga per integrarlo e completarlo col Pilates. Ad oggi Eduard insegna Pilates nel suo "EDB Pilates Studio", un bellissimo centro che si affaccia sulla splendida spiaggia di Camps Bay.

L'appuntamento col Pilates riserva un evento dai contenuti didattici di grande interesse: i docenti federali presenteranno infatti lezioni corredate da osservazioni, ricerche e studi appresi, maturati ed elaborati nella loro lunga esperienza professionale.

Quote d'iscrizione	Entro il 31/05	Dopo il 31/05 e sul posto
	180,00 €	220,00 €

Sede Centro Studi La Torre via Paolo Costa 2, Ravenna, tel. 0544 34124

Sconti **20% sconto** soci istruttori e titolari centri associati **10% sconto** soci praticanti
Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2011/2012 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

Promozioni Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e pagamento con un'unica spedizione). Lo sconto non è cumulabile con altre promozioni.

Attestato Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato FIF di partecipazione alla "International Pilates Convention".

Fidelity Card 120 punti

Crediti formativi 2

Soggiorno Hotel convenzionati su www.fif.it (entrare in eventi / convention e convegni)

PROGRAMMA **SABATO 16 GIUGNO**

ORARIO	SALA 1	SALA 2
09.00-10.00	REGISTRAZIONI	
10.30-12.20	Rita Valbonesi Workshop - Pilates, prevenzione e allenamento Progressioni e variazioni da integrare nella preparazione atletica, dagli adolescenti agli sportivi professionisti	Special Guest Eduard Botha Workshop - Pilates with a twist
12.30-13.20	Donato De Bartolomeo Piloga: integrare lo Yoga con il Pilates Assonanze e dissonanze di queste due discipline	Elisabetta Cinelli Pilates open &... la regola dell'alternanza e del bilanciamento unita alle leggi di Sherrington... La ricerca costante di variare le lezioni di matwork attingendo ai nostri background tecnici e sportivi.
13.20-14.20	BREAK* Approfondimento di luoghi e mete olistiche: Yoga sul Gange e viaggi nei monasteri d'Oriente.	
14.30-15.20	Lisa Lapomarda The twist power La colonna vertebrale è lo specchio del corpo, è necessario mantenerla mobile, attiva e forte. Gli esercizi di rotazione-torsione le regalano "giovanezza".	Donato de Bartolomeo Pilates: migliorare la stabilità lombo-pelvica La vita sedentaria ci ha sottratto la robustezza pelvica necessaria per sostenere il nostro equilibrio fisico. Una lezione per ritrovare questa stabilità perduta...
15.30-16.20	Special Guest Eduard Botha Basi Advanced Mat Class	Elisabetta Cinelli Intensive pilates matwork La fluidità sarà il principio tradizionale che ci guiderà nel nostro viaggio... Nuove transizioni... nuove combinazioni di esercizi.
16.30-17.20	Lisa Lapomarda Barre workout Format di lavoro integrato con elementi di danza (dance conditioning) e body sculpt per dare tono ed elasticità ai muscoli.	Rita Valbonesi Pilates fusion: consapevolezza del movimento Per coltivare un movimento consapevole e una postura funzionale, eliminando tensioni muscolari. Indicato anche ad atleti e ballerini.

PROGRAMMA **DOMENICA 17 GIUGNO**

ORARIO	SALA 1	SALA 2
09.30-10.00	REGISTRAZIONI	
10.00-10.50	Lisa Lapomarda Pilates Dinamico Il metodo Pilates si può considerare un ottimo sistema per mantenersi in forma creando un workout energetico ed intenso.	Ester Albini Pilates flow-rolling con la Swiss Ball Lezione di pilates nata per allenare il corpo nella sua globalità in modo intenso ma dolce.
11.00-11.50	Luca Ruggeri GAG pilates Una lezione coinvolgente ed efficace per favorire il modellamento dei muscoli degli arti inferiori e del Core.	Stefano Carlini Workshop - Il pilates delle catene cinetiche Prendendo spunto dagli insegnamenti della Mezieres e di Dudal, saranno integrati gli elementi posturali della scuola francese al pilates.
12.00-12.50	Giampiero Marongiu Core connection: La Connessione Lezione di matwork a corpo libero con esercizi per una buona postura, per consentire di riallineare i vari atteggiamenti scorretti.	Special Guest Eduard Botha Cardio Pilates
12.50-13.50	BREAK*	
14.00-14.50	Ester Albini Pilates around the world Partire dal pilates e viaggiare tra le diverse discipline come Woodpole, gyrotonic, Yoga, allenamento funzionale, Feldenkreis.	14.00-15.40 Special Guest Eduard Botha Workshop - Pilates for men
15.00-15.50	Luca Ruggeri Pila'stretch ...seguendo le linee guida del Gyrokinesis, delle diagonali PNF, abbinato ad esercizi pilates per il rafforzamento muscolare del "core" e dei distretti periferici.	
16.00-16.50	Giampiero Marongiu Core Connection: La Sfida Grazie all'utilizzo del Roller, cercheremo di "sfidare" costantemente il nostro "core", alla ricerca delle giuste connessioni. Una serie di sequenze avanzate, dove solo la consapevolezza sarà l'indice della correttezza dei nostri movimenti.	Stefano Carlini Workshop - Pilates e prestazione Per possedere dei parametri relativi alla prestazione e acquisire importanti strumenti di valutazione.

N.B Il programma può subire variazioni.

Corsi e master di specializzazione

Convention e convegni

Sabato e domenica excursus di viaggi olistici con l'agenzia viaggi **Gap Service e T.O. Associati** (www.gapservice.it)

"Alla scoperta delle mete mistiche e meditative sorseggiando bevande orientali, per scoprire insieme le origini delle discipline"

I piccoli interludi si terranno al primo piano e si svolgeranno durante i break.



REGOLAMENTO E MODALITÀ

Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 - 13.30 e dalle 15.00 - 19.00 al numero telefonico 0544.34124. Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento alla segreteria organizzativa:

CENTRO STUDI LA TORRE SRL, VIA PAOLO COSTA, 2 - 48121 RAVENNA

oppure via fax allo 0544.34752 oppure via e-mail: fif@fif.it

REGOLAMENTO

L'iscrizione e/o il pagamento comporta automaticamente l'accettazione del presente regolamento dei corsi e modalità d'iscrizione. Per poter accedere ai corsi e ai master di specializzazione è obbligatoria l'iscrizione di Euro 40 alla FIF per l'anno in corso da versare contemporaneamente alla quota corsi e Master (vedi note). La quota corsi o master comprende dispense e materiale didattico.

La quota è da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio di ogni corso, master o workshop al Centro Studi La Torre. Dopo tale termine la quota subirà un aumento di Euro 20. L'iscrizione sul posto comporta un ulteriore aumento di Euro 20. Non potrà essere applicato nessun tipo di sconto per le iscrizioni sul posto.

Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verrà emessa al termine del servizio.

NOTE

- Al fine del raggiungimento di un'uniformità didattica è obbligatorio che i partecipanti ai corsi di primo livello abbiano acquisito un'esperienza pratica di base in palestra.
- I partecipanti ai corsi e ai master dovranno essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso: Euro 40.
- I corsi si svolgeranno solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.
- Le sedi le date e gli orari dei corsi possono subire variazioni. **Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date e orari definitivi, oppure visitare il sito internet www.fif.it**
- Al superamento dell'esame e/o al termine dei corsi, è obbligatorio il versamento di Euro 100 come integrazione della quota associativa alla FIF, per ottenere il diploma e l'affiliazione in qualità di socio istruttore. *N.B. Ad eccezione dei corsi di Club Manager, Sport Manager, Massaggio Base e Massaggio Avanzato.*
- La quota d'iscrizione versata, è da considerare quale deposito cauzionale costituito dall'aspirante corsista a favore dell'organizzazione medesima a garanzia dell'esatta dazione del corrispettivo dovuto e quale preventiva liquidazione dei danni subiti dalla stessa in caso di mancato adempimento dell'obbligo di corresponsione. La somma così versata è da computare nell'ammontare del corrispettivo pattuito.
- Per accedere agli esami è obbligatorio frequentare almeno il 75% delle lezioni.
- Le lezioni perse non vengono rimborsate e recuperate e costituiscono ugualmente materia d'esame.
- È obbligatorio saldare l'intero corso anche in caso di abbandono e/o mancata partecipazione. Nel caso di abbandono determinato da un documentato giustificato motivo, e previa accettazione dell'organizzatore Centro Studi La Torre, se il corsista decide di riprendere, entro un anno dalla data dell'inizio del corso, è possibile farlo senza pagare alcuna quota.
- **Non è consentito fare videoriprese durante i corsi e i master di formazione, nemmeno da parte dei corsisti.**
- La tolleranza massima di entrata/uscita anticipata dalle lezioni è di 30 minuti.
- I partecipanti autorizzano gli organizzatori a sfruttare, a fini promozionali, immagini scattate durante i corsi, gli stage, i convegni, i master, ecc.
- Al fine di creare uniformità didattica per la partecipazione al corso di Personal Trainer, i candidati devono essere in possesso di una conoscenza approfondita dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia.

- Per sostenere gli esami di 2° livello è obbligatorio che siano trascorsi almeno 6 mesi dal conseguimento della qualifica di 1° livello.

ANNULLAMENTO

La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF.

La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.

* *Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.*

CONFERME

La conferma dei corsi, agli iscritti, verrà comunicata due giorni prima della data dell'inizio del corso. Si prega di fornire l'indirizzo di posta elettronica in quanto **le comunicazioni saranno effettuate solamente attraverso l'email.** Nel caso tale indirizzo non venisse fornito, la segreteria non si ritiene responsabile del mancato preavviso o di omessa comunicazione e, in tal caso, l'iscritto dovrà contattare la segreteria organizzativa, oppure consultare il sito www.fif.it

RINUNCE

In caso di rinuncia lo si dovrà comunicare per iscritto almeno 10 gg. prima dell'inizio del corso/master, indicando se si intende tenere la quota in abbuono (da utilizzarsi entro un anno per altre iniziative FIF) o si intenda chiedere rimborso. In caso contrario non verrà abbonata né rimborsata la quota. Il corsista che intende non sostenere l'esame nella sessione prevista dal corso lo dovrà comunicare per iscritto almeno 10 gg. prima della data fissata per lo stesso (in caso contrario si riterrà non superato l'esame) e solo in tal caso potrà sostenerlo entro un anno dalla data della fine del corso, oltre questo limite temporale dovrà pagare una tassa di esame di € 60 (iva inclusa). In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione al corso la quota eventualmente versata sarà abbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio del corso certificato medico da cui emerga l'impossibilità alla partecipazione.

MANCATO SUPERAMENTO ESAME (CORSI E SCUOLE)

CORSI ISTRUTTORI DI 1° LIVELLO

Il corsista ha un anno di tempo per ripetere l'esame gratuitamente, previa comunicazione scritta alla segreteria organizzativa entro 10 giorni dalla data di esame. Qualora il candidato non riuscisse a superare nemmeno il secondo esame, per sostenerne un terzo, dovrà pagare una tassa d'esame di € 60 (IVA inclusa). Chi desidera invece ripetere il corso, potrà farlo usufruendo di una riduzione del 50%.

CORSI ISTRUTTORI DI 2° LIVELLO, TEACHER PILATES

Quota d'esame per i corsi di 2° livello di Fitness e Fitness Musicale, Master Functional Training e Teacher Pilates: € 100

Quota d'esame per il Top Trainer: € 150

Per ripetere l'esame dei corsi di specializzazione, il corsista è tenuto a versare nuovamente la stessa quota d'esame, sopra indicata.

Avvertenze relative agli esami: il successo nella prova scritta e il mancato superamento della prova orale (o pratica), rimanda l'allievo alla ripetizione della sola prova orale (o pratica). Il mancato superamento della prova scritta non consente l'ammissione della prova orale (o pratica).

NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamen-

REGOLAMENTO E MODALITÀ

to tecnico e pertanto consentono il rinnovo della qualifica e del brevetto d'abilitazione all'insegnamento.

Se in regola con il tesseramento di istruttore tecnico per l'anno in corso potranno frequentare altri corsi e master di specializzazione usufruendo di una riduzione del 20%. I partecipanti devono essere iscritti alla Federazione Italiana Fitness come "Soci Istruttori" per l'anno 2011/2012 (Euro 140).

NOTE PER GLI ALLIEVI

• Crediti formativi

Gli allievi, per quanto riguarda l'iscrizione ai corsi, potranno presentare i crediti formativi, cioè i corsi e i master Federazione Italiana Fitness ai quali si è precedentemente partecipato. Tali crediti, che vanno inviati alla segreteria Federazione Italiana Fitness, saranno valutati da una apposita commissione e daranno la possibilità di escludere, dal nuovo percorso formativo al quale ci si vuole iscrivere, le giornate relative alle lezioni precedentemente frequentate e che hanno garantito il montecrediti.

• Gli accompagnatori non sono assolutamente ammessi ai corsi.

• Numero chiuso

Per garantire un rapporto ottimale tra docente e allievo, i corsi sono riservati ad un numero prestabilito di allievi. Alcuni corsi prevedono una selezione per titoli e curricula, mentre altri chiudono le iscrizioni in base al numero dei partecipanti.

• L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.

• Riduzioni

Per avvantaggiare coloro che hanno già ottenuto una certificazione e che hanno regolare affiliazione come istruttore della Federazione Italiana Fitness per l'anno in corso, è prevista una riduzione del 20% sulla quota di partecipazione a ulteriori corsi istruttori o master di specializzazione.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER AFFILIAZIONI FIF

Tutte le quote di affiliazione dovranno essere versate tramite c/c postale n° 11234481 intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS via P. Costa 2 - 48121 Ravenna. È necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI - MASTER - WORKSHOPS

• Tutte le quote dovranno essere versate tramite:

vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna oppure tramite c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna, almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggioranza di Euro 20.

• Ai fini dell'accettazione dell'iscrizione, è necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

NOTA

• Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

TUTOR

• È sempre a disposizione dei corsisti un servizio di tutoraggio tecnico on line tramite il quale si possono rivolgere domande direttamente ai coordinatori dei corsi scrivendo una e-mail al seguente indirizzo: fif@fif.it

• Per informazioni di tipo logistico (come raggiungere la sede del corso, informazioni relative al soggiorno, ecc.), i corsisti potranno consultare il sito internet: www.fif.it o telefonare al numero: **0544.34124**.

REGOLAMENTO CONVENTION, CONVEGNI, STAGE

• **Importante:** per poter accedere a tutte le iniziative FIF, occorre essere **affiliati per l'anno in corso alla FIF** ad una delle seguenti categorie:

Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio Istruttore (Euro 140).

• L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento.

• **Annullamento:** La direzione si riserva il diritto di annullare le iniziative in programma per gravi motivi organizzativi o il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti, provvedendo in questo caso, a scelta del corsista - che dovrà comunicarlo per iscritto - al rimborso* delle quote o all'abbuono (da utilizzare entro 1 anno), per altre iniziative FIF. La quota di affiliazione alla FIF non è rimborsabile.

* *Il rimborso deve essere richiesto entro 10 giorni dalla data di annullamento del corso, master o convention.*

• **Rinunce:** in caso di rinuncia la quota potrà essere restituita soltanto se comunicato per iscritto almeno 10 giorni prima dell'inizio dell'evento. In caso di indisposizione che non consenta la partecipazione all'evento la quota eventualmente versata sarà abbonata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio dell'evento certificato medico da cui emerga l'impossibilità alla partecipazione.

• L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.

• Le sedi, le date e gli orari degli eventi possono subire variazioni. Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date o orari definitivi, oppure visitare il sito internet www.fif.it.

Al momento della registrazione sul posto verrà consegnato il programma aggiornato della manifestazione.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

• Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento a:

CENTRO STUDI LA TORRE S.r.l., via Paolo Costa 2, 48121 RAVENNA, oppure via Fax allo 0544.34752 oppure via e-mail: fif@fif.it

• Pagamento: la quota deve essere versata tramite vaglia, assegno non trasferibile, c/c postale intestato al:

Centro Studi La Torre S.r.l., via Paolo Costa 2 - 48121 Ravenna.

• **c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi la Torre srl, via P. Costa 2 - 48121 Ravenna**

IMPORTANTE: specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.

NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- Per le lezioni a terra premunirsi di un tappetino;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2011/12 (valido dal 01-09-11 al 31-08-12), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento 2012;
- Le videoriprese sono consentite, previo consenso dei docenti, solo ed unicamente agli iscritti alla convention (muniti di pass di riconoscimento fornito dal personale della segreteria), e solo nelle posizioni che non intralciano la visibilità del docente. Per motivi di sicurezza, è severamente vietato allacciarsi alle prese di corrente degli impianti audio utilizzati nelle sedi delle lezioni;
- Per i pagamenti con assegno bancario, l'originale deve arrivare in sede, unitamente a copia di un documento d'identità, 15 gg. prima dell'inizio del master/corso/stage/ecc. Si informa che fino a quando non sarà pervenuto l'originale non viene registrata l'iscrizione. In ogni forma di pagamento specificare nella causale a cosa ci si iscrive (indicando data, città, iniziativa, nome corsista).

QUESTA CEDOLA LA TROVI ANCHE SUL SITO WWW.FIF.IT ALLA VOCE "CEDOLE"



CEDOLA D'ISCRIZIONE CORSI, MASTER DI SPECIALIZZAZIONE E WORKSHOP

COGNOME	NOME	LUOGO E DATA DI NASCITA
VIA		N.
CAP	CITTÀ	PROVINCIA
TELEFONO	E-MAIL	
CODICE FISCALE/PARTITA IVA		

CHIEDE L'ISCRIZIONE A
CORSO ISTRUTTORE DI:

Per ricevere anche il diploma EFA barrare la casella seguente (aggiungere € 35,00) (la richiesta è valida solo per corsi di PT, Fitness, Fitness Musicale e Pilates
* se nel corso dell'anno di affiliazione si ottengono più diplomi FIF, nel caso in cui si volesse anche il diploma EFA, il primo ha un costo di euro 35 mentre i successivi hanno un costo di soli euro 10.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE:
che si terrà nella città di _____ in data _____

WORKSHOP:
che si terrà nella città di _____ in data _____
ho versato euro _____ il _____ tramite:

Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
 C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
 Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl
IBAN: IT30Z0760113100000011233483

data _____ firma _____

CEDOLA D'ISCRIZIONE STAGE, CONVENTION E CONVEGNI

COGNOME	NOME	LUOGO E DATA DI NASCITA
VIA		N.
CAP	CITTÀ	PROVINCIA
TELEFONO	E-MAIL	
CODICE FISCALE/PARTITA IVA		

CHIEDE L'ISCRIZIONE A
INTERNATIONAL PILATES

BLUE FITNESS:
 OPEN 3 GIORNI OPEN 2 GIORNI (indicare quali)
 OPEN 1 GIORNO (indicare quale)
 ACCOMPAGNATORE
 INDOOR CYCLING 3 GIORNI INDOOR CYCLING 1 GIORNO (indicare quale)

CAMPUS - SCUOLA ESTIVA DI DANZA:
 OPEN 8 GIORNI (dal 14 al 21 luglio) OPEN 6 GIORNI (dal 16 al 21 luglio) MODERN JAZZ / CONTEMPORANEO HIP HOP CLASSICO
 MUSICAL 6 LEZIONI 8 LEZIONI 1 GIORNO 2 GIORNI 3 GIORNI
 UNDER 12: 3 lezioni al giorno UNDER 12: 5 lezioni al giorno

ho versato euro _____ il _____ tramite:

Vaglia postale o assegno bancario non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre s.r.l. - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna (allegare copia documento d'identità)
 C/C postale n°11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
 Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl
IBAN: IT30Z0760113100000011233483

data _____ firma _____

COMPILARE E FIRMARE OBBLIGATORIAMENTE LA PARTE SOTTOSTANTE

LA COMPILAZIONE DELLA PRESENTE CEDOLA COMPORTA L'ESPRESSA ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO.

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRA' EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO.

MODALITÀ: ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato a:

CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna tel. 0544.34124 - fax 0544.34752

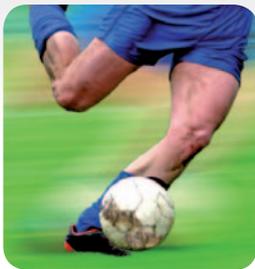
DICHIARAZIONE POSSESSO CERTIFICAZIONE MEDICA: Il/la sottoscritto/a dichiara altresì di essere in possesso di certificazione medica attestante l'idoneità allo svolgimento dell'attività fisica succitata (certificato di sana e robusta costituzione). Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI: Il/la sottoscritto/a, acconsente al trattamento dei propri dati personali per l'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali, compresa la diffusione, anche a mezzo stampa e televisione, delle informazioni relative agli eventi organizzati. Consento, altresì, al trattamento ed alla pubblicazione, per i soli fini istituzionali, di fotografie ed immagini atte a rivelare l'identità del sottoscritto sul sito web dell'ente, sulla Rivista edita dal medesimo ed in apposite bacheche affisse nei locali dell'Associazione. Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI: Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire i dati "i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute...". Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI PER FINALITÀ DI MARKETING: Esprimo, inoltre, il consenso alla comunicazione dei dati e utilizzo di immagine per finalità di marketing e promozionali a terzi con i quali l'ente abbia rapporti di natura contrattuale, e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge e dai contratti. Firma _____ (se minorenni firma del genitore esercente la patria potestà)

IMPORTANTE: si prega di scrivere in stampatello in modo chiaro e leggibile.



Migliora la tua performance in modo naturale

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che un'intensa attività fisica provoca un'elevata produzione di ROS (radicali liberi), di conseguenza lo sportivo è maggiormente esposto a: **danni muscolari, crampi, indolenzimento, stanchezza e recupero lento.**

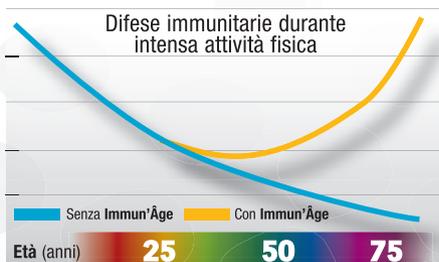


Immun'Âge e stress ossidativo

- ▶ Contrasta l'eccesso di radicali liberi
- ▶ Effetto "scavenger" sulle prime reazioni radicaliche dell'ossigeno
- ▶ Migliora l'attività del sistema antiossidante endogeno

Immun'Âge e sistema immunitario

- ▶ Modula il sistema immunitario attenuando la suscettibilità alle infezioni, ristabilendo l'immunità cellulare



Immun'Âge e i benefici in ambito sportivo

- ▶ Diminuzione di dolori muscolari, crampi e indolenzimenti
- ▶ Miglior recupero dopo lo sforzo
- ▶ Minore stress psicofisico
- ▶ Modulazione del sistema immunitario

RICHIEDI IL TUO CAMPIONE OMAGGIO



PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PER RICEVERE UN CAMPIONE DI PRODOTTO
 Numero Verde **800-203678** da Lunedì a Venerdì ore 14.00 - 17.00

NAMED SpA
 Via Lega Lombarda 33, 20855 Lesmo (MB)
sport@named.it
www.namedsport.it



I NUOVI DIPLOMATI

Pubblichiamo l'elenco degli ultimi diplomati della Federazione Italiana Fitness, che hanno recentemente ottenuto la qualifica di istruttori abilitati. A tutti loro i complimenti della redazione! Come da regolamento, tutti coloro che non hanno superato la prova potranno ripetere gratuitamente l'esame nelle prossime sessioni. Nel prossimo numero sarà completato l'elenco dei diplomati che non compaiono in questa lista.

ALLENAMENTI AL FEMMINILE

ACCURSO FABIANO MARIA	SANTA MARIA DEL CEDRO	CS
ARGIOLAS ANDREA	SELARGIUS	CA
BELLUSO LUCIANO GASPARE ANTONIO	CATANIA	CT
BENATTI SAMUELE	GALGAGNANO	LO
CASCINI LINDA	GENOVA	GE
CASERTA LUIGI	TRECASTAGNI	CT
CENNI MARIKA	BAGNACAVALLLO	RA
CICIA SARA	CASAGIOVE	CE
COLAGROSSI ORNELLA	ASTI	AT
DELL'AQUILA STEFANIA	ARLUNO	MI
DI LEO MARIANNA	BARAGIANO	PZ
FERLINGHETTI FRANCESCA	SAN MATTEO DELLA DECIMA	BO
FLABI FRANCESCA	VARAZZE	SV
GRI GIOVANNI	MARENO DI PIAVE	TV
IODICE ANNA	CASAVATORE	NA
LAGHI ANDREA	FORLÌ	FC
LAGORIO ANDREA	FAENZA	RA
LAPERGOLA MARIA IDA	VASTO	CH
LI MANNI SALVATORE	PRIOLO GARGALLO	SR
MESITI LUCA	GENOVA	GE
MIGNONE IDA	CALITRI	AV
MILANESE MARIA	CANICATTI	AG
MOCCIARO GELSOMINA	SANTA MARIA A VICO	CE
MONTELEONE MARIA	ARDORE MARINA	RC
MORETTI ANTONIO	SANTA MARIA A VICO	CE
OLIVIERO MARCO	CAGLIARI	CA
OTTONE ANTONELLA	SAVONA	SV
OTTONELLI CINZIA	GENOVA	GE
PARADISI ALBERTO	PESARO	PU
PASSANTI CARLA	BAGNACAVALLLO	RA
PIOTTO FRANCESCO	CRUSINALLO OMEGNA	VB
PIRAS FRANCESCO	QUARTU SANT'ELENA	CA
POLLERO ROBERTO	ALBISSOLA MARE	SV
PROVERA GIANCARLO	ALBENGA	SV
ROMEO FABIOLA	ALI TERME	ME
SCARPARO DANILLO	NAPOLI	NA
STAGNO CRISTIANA	QUARTU SANT'ELENA	CA
STRANO ISABELLA	TREMESTIERI ETNEO	CT
TACCORI SIMONE	UTA	CA
TARANTINO SALVATORE	PALERMO	PA
TAVELLA FABRIZIO	GENOVA	GE
VACCARI ANTONIO	MARSALA	TP
VIAZZO ALEX	CASELLA	GE
VIRZI GIUSEPPE	CESARO'	ME

A.T.P. - AQUATIC TRAINING PROGRAM

BORLENGHI ELENA	SORAGNA	PR
CANDUCCI DONALD	RAVENNA	RA
CANTORE DIEGO	CAPURSO	BA
CATACCHIO GIANLUCA	BARI	BA
CIMINELLI LUANA	FIANO ROMANO	RM
CORSARO VALENTINA	BAGNO DI GAVORRANO	GR
DAMI LUAN	PONTE BUGGIANESE	PT
FERNANDES OLIVEIRA GABRIELA HENRIQUES	SESTU	CA
GARGIULO VERONICA	LARIANO	RM
KOCHERGINA KATERYNA	ROMA	RM
MAMBELLI BEATRICE	PIANGIPANE	RA
MANCINELLI DANILA	SPELLO	PG
MECCHI VALENTINA	ROMA	RM
MILANETTI FEDERICA	PISTOIA	PT
MILIO PAOLA	CASTEL SAN PIETRO TERME	BO
MINGUZZI FRIDA	BAGNACAVALLLO	RA
MORETTI ALESSANDRA	BELLARIA-IGEA MARINA	RN
NICCOLAI MARTINA	CAMAIORE	LU
PAMBIANCO RAFFAELA	CASTIGLIONE DEL LAGO	PG
PENZO SEBASTIAN	CHIOGGIA	VE
PIERA INDRIZZI	VALFABRICA	PG
PINELLI ANGELA	ARZACHENA	OT



SALVI FRANCESCA	CESENATICO	FC
SCAGLIOLA FRANCESCA	ROMA	RM
STARA LUCIA	OLBIA	OT

BODYWEIGHT

ARCARI WILLIAM	PIADENA	CR
BALUGANI GIADA	SAN FELICE SUL PANARO	MO
BASTINI LOREDANA	VIGODARZERE	PD
CAVAGLIERI FABIO	CINGIA DE' BOTTI	CR
CERIZZA TULLIO	CASATENNOVO	LC
CHIAPPINI SASCHA FABIO	MILANO	MI
COMPAGNI SARA	MILANO	MI
CRISTOFORI ANDREA	BOLOGNA	BO
DEL POLITO SIMONE	PODENZANA	MS
DI PALMA FRANCESCA	GUASTALLA	RO
FERRARI FEDERICO	ARIANO NEL POLESINE	BO
GALLETTI GIANLUCA	ZOLA PREDOSA	BO
GAMMINO ANGELA	CERRO AL LAMBRO	MI
GRAGNOLI LUCA	CITTA DI CASTELLO	PG
IGINIO BIGI	GUASTALLA	RE
KELEMEN ESTELLA	PARMA	PR
LIANI GIARDA CECILIA	MILANO	MI
MAESTRONI MARCO	ANNICCO	CR
MAINARDI ALESSANDRO	SALSOMAGGIORE TERME	PR
NOTARNICOLA GIUSEPPE	DONA' DI PIAVE	VE
OLIVIERI SERENA	VILLAFRANCA IN LUNIGIANA	MS
PICCOLO ALESSIO	BIBBIENA	AR
RE SILVIA	CHIGNOLO PO	PV
ROLANDI ROBERTO	AVOLASCA	AL
ROSI MARCO	CITTA' DI CASTELLO	PG
SIMONAZZI ORIANNA	GONZAGA	MN
ZARAMELLA ANTONELLA	CENESELLI	RO
ZULIAN RICCARDO	NOVENTA PADOVANA	PD

CADILLAC

BAIDO PATRICK	CADONEGHE	PD
BARBIERI MARIA TERESA	LIVORNO FERRARIS	VI
EMILIANI LEANDRO	VICENZA	VC
FALCONI MARIA	RAVENNA	RA
GRANGIE BRUZAT JESSICA	MENTON	PU
MANCINI ELEONORA	FANO	PU

MILITELLO GIUSEPPE	LUGANO	CHE
MUSSONI PAOLA	PARMA	PR
ROGOJNIKOVA NATALIA	LU	AL

EDUCATORE POSTURALE

BADDI	ROMA	RM
BALUGANI GIADA	SAN FELICE SUL PANARO	MO
CAPPELLAZZO GABRIELE	ROMA	RM
CICCARONE GIANNI	ROMA	RM
CORDISCO MARIANGELA	BOLOGNA	BO
DANZA ROSANGELA	BELLARIA	RN
DE FEDERICIS JENNY	TERAMO	TE
DUBROVSKA KATERYNA	BENTIVOGLIO	BO
FORMAGGI STEFANO	INZAGO	MI
GALASSO MARIA	SECONDIGLIANO	NA
LAPERGOLA MARIA IDA	VASTO	CH
LUCA SOLDI	DESENZANO DEL GARDA	BS
MAROGNA ANDREA	VERONA	VR
MAZZA MICHELE	TAVARNELLE VAL DI PESA	FI
MERLO ETTORE	SAVIGNANO SUL RUBICONA	FC
MORRONE ELISA	GROSSETO	GR
PALETTI MILENA	REZZATO	BS
PEDE LORENZO	MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO	FR
PLACIDI ILARIA	ROMA	RM
RASO EMANUELA	LIVERGNANO	BO
RIGGIO PORZIA ROBERTA	VICENZA	VI
SANCHEZ ROJAS YURIBI DEL CARMEN	ROMA	RM
VANNONI COSTANZA	FOLLONICA	GR
VENTRIGLIA MARCO	PRESEZZO	BG
VENTUROLI LAURA	FERRARA	FE

FITNESS

ACCURSO FABIANO MARIA	SANTA MARIA DEL CEDRO	CS
ADDUCA GIOVANNI	PIETRAFITTA	CS
AGLIERI RINELLA MARIKA	RUSSI	RA
AIELLO GIUSEPPE	MAZARA DEL VALLO	TP
ALLEGRUCCI RAFFAELLA	ROMA	RM
AMANTE FILIPPO FABIO	PALERMO	PA
AMATO CALOGERO	CALTABELLOTTA	AG
ANATRA TOMMASO	RECCO	GE
ANDREOTTI ALBERTO	ROMA	RM
APRILE ROBERTO	PACHINO	SR
ARCES ALESSANDRO	GROTTAGLIE	TA
BAGHIN STEFANO	ARCUGNANO	VI
BAIARDI MARTINA	SAN MAURO PASCOLI	FC
BALCONI ANDREA	MEZZOLOMBARDO	TN
BALDASSARRE ANTONIO	ROMA	RM
BALESTRA ANDREA	FRANCAVILLA	BR
BALESTRO MARCO	ALTAVILLA VICENTINA	VI
BARBIERI ANDREA	IMOLA	BO
BARDELLI TOMMASO	SAN GIULIANO TERME	PI
BARTOLINI FRANCESCO	GENOVA	GE
BATTAGLIA VALENTINA	ALCAMO	TP
BERETTA ALESSANDRA	CURNO	BG
BERETTA MARCO	QUARTU SANT'ELENA	CA
BERETTA PAOLO	LODRINO	BS
BERTONI FRANCESCO	GROTTOZZOLLINA	FM
BETTI ISABELLA	BIELLA	BI
BETTO FEDERICO	SAN GIORGIO PERTICHE	PD
BOCCHESI ALBERTO	VALDAGNO	VI
BONFANTE MIRCO	SEREA	VR
BONFIGLIO SALVATORE	PATTI	ME
BORRIELLO DAVIDE	AGNO	PD
BORTOLUZZI ERIK	ERACLEA	VE
BRUNO ANNALISA	TORINO	TO
BRUNO GIANNI	BELLARIA	RN
CAGNI GIOVANNI	PADOVA	PD
CANAL LUCA	QUERO	BL
CANOSA FABRIZIO	QUARTU SANT'ELENA	CA

I NUOVI DIPLOMATI

WWW.FIF.IT



CAPOGROSSO MAURO	TRANI
CAPRA RICCARDO	PARMA
CAPUANO MARCO	SAN GIORGIO DI GIOIOSA MAREA
CAPUTO NICOLA	TRANI
CARADONNA VITO	CASTELLAMMARE DEL GOLFO
CARBONARO FABIO	MELZO
CARDONE LAURA	AUGUSTA
CARTA UGO	MALO
CARUSO LUCA	MILITELLO IN VAL DI CATANIA
CARUSO SALVATORE	MILITELLO IN VAL DI CATANIA
CASERTANO FRANCESCO	SAN PRISCO
CASULA ALESSANDRO	THIENE
CATALDO SANDRA	FUCECCHIO
CATENACCIO MARIO	MARINA DI MINTURNO
CAUCCI DARIO	ROMA
CERVELLATI FRANCESCA	BOLOGNA
CHIARETTO SIMONA	PALERMO
CHILESE CRISTINA	MONTECCHIO MAGGIORE
CIANCIOTTA MARIA TERESA	BITETTO
CICCHIELLO ALDO	PONTE
CLODELLI ANDREA	BROGLIANO
COLOMBARA GIOVANNI	MONTECCHIO MAGGIORE
CONCILIO UMBERTO	MAGRATE
CONGIU MATTEO	NUORO
CORRIAS HYDALGO	TEOLO
CORSARO MARCO	SENIGALLIA
CRISTIANI DOMENICO	ANDRIA
D'AMICO SAMUELE	TREVISO
D'ANDREA STEFANO	ROMA
D'AURIA RAFFAELE	CAIVANO
D'IPPOLITO GIUSEPPE	MONTEPARANO
DE VITA NICOLA	MARSALA
DESSI IGNAZIO	CAGLIARI
DI BRIZZI ANDERSON	SILLA
DI GERONIMO MANUEL VINCENZO	VAGGIO
DI GIANFRANCESCO ROBERTO	CAPENA
DI LEO MARIANNA	BARAGIANO
DI LONARDO FRANCESCO	GUARDIA SANFRAMONDI
DI MAGGIO MARIA CHIARA	NICOSIA
DOMINGUEZ CLAUDIA ALESSANDRA	ARIANO IRPINO
ELEUTERI MARIA STELLA	MONTEFALCO
EUSEBI ANDREA	PIANDIMELETO
FABIANI ANDREA	MOGLIANO
FABRIS TOMMASO	ISOLA VICENTINA
FARCOMENI DAVIDE	PESSANO CON BORNAGO
FARNETI SARA	ARGENTA
FARSETTI CHRISTIAN	FOLLONICA
FAVARO RICCARDO	CASTAGNOLE
FERALE SASCHA	CATANIA
FERRERA PIETRO	SANTA CROCE CAMERINA
FERRON ATHOS	ROVIGO
FICHERA GABRIELLA	GIARE
FINESSO GIOVANNI	PADOVA
FIORAVANTI LUIGI	PIROLO GARGALLO
FLORI MARCO	ABBADIA SAN SALVATORE
FLORIS NICOLA	BELVI
FOCHISTA ALESSIA	LERCARA FRIDDI
FORNACIARI MATTIA	CORREGGIO
FORTI MAURIZIO ANDREA	OSIO SOTTO
FRANCHELLUCCI FERNANDO	ROMA
FRASCELLA FRANCESCO	ACIREALE
FRESCURA ELENA	RUBANO
FUMAGALLI GIULIA	CASSANO D'ADDA
GABBA VITTORIO	LUNGAVILLA
GABRIELE CALDIRONI	MASSA FISCAGLIA
GAMBINO ALESSIO	CANICATTI
GAROFALO ERCOLE	TREVIGNANO ROMANO
GATTI MARCO GIUSEPPE	MILANO
GENCARELLI JOSE' LUIS	CORIGLIANO CALABRO
GENTILINI GIORGIO	BOLZANO
GHERARDI CECILIA	LIDO DI SPINA
GIORDANI MAURO	MONTAGNANA
GIORDANO GIANLUCA	BAGHERIA
GIOVE EDOARDO	MILANO
GIUBILEI LUCA	GUIDONIA
GIUSTI SUSANNA	CECINA
GONCALVES SALERNO FABRIZIO	ROMA
GOTTIN MARCO	NOVE
GRIPPALDI MARIANGELA	PIACENZA
GULLOTTA VERONICA	MILANO
ILARDI DAVIDE	ZOLA PREDOSA
IMPERATORE SACHA	BUDRIO

BT	INGLESE ANDREA	RAPALLO
PR	IODICE MAURIZIO	BOLOGNA
ME	IOVINE VINCENZO	POZZUOLO DEL FRIULI
BT	IOZZI GIUSEPPE	CAIVANO
TP	IZZO ROBERTO	TRAONA
MI	LA BELLA STEFANO	MELZO
SR	LABANCA SAMUELE	BOLOGNA
VI	LAMI CHIARA	PAVULLO NEL FRIGNANO
CT	LANZA MARCO	GROTTAMINARDA
CT	LASCIALFARI LINDA	CASTELFIORENTINO
CE	LAURENCIGH FABIO ANGELO	SENAGO
VI	LAVENI DANIELE	CARPANETO
FI	LECCA MANUELA	ASSEMINI
LT	LECCA MATTEO	SELARGIUS
RM	LEONE MARIA ROSALBA	BITONTO
BO	LIGARI MATTEO	MILANO
	LILLIO GENNARO	CAIVANO
VI	LIVIO STEFANO GIOVANNI	CARIMATE
BA	LO CASCIO CARLO	FICARAZZI
BN	LO CONTE CIRIACO	ARIANO IRPINO
VI	LUPO VALERIO	CERRO MAGGIORE
VI	MADESANI LUCIA C/O FIGURELLA	VIADANA
LC	MAESTRINI TOMMASO	RADDA IN CHIANTI
NU	MAIORANO NICOLA	TRIESTE
PD	MANCINO MATTEO	MILIS
AN	MANDATO ANTONIO	SANTA MARIA DEL CEDRO
	MANDRINI ROBERTO	VERNATE
BT	MANTOVANELLI STEFANO	VERONA
TV	MARCHINI MARCO	EMPOLI
RM	MARCONI FABIOLA	GROSSETO
NA	MARCO TULLIO DAVIDE	ROMA
TA	MARIGLIANO GUSTAVO	CASORIA
NA	MARINO MICHELE	PALERMO
CA	MARITAN ANTONI	PADERNELLO
SA	MARRANI SERGIO	MILANO
FI	MARRAS GIULIANA	CAGLIARI
RM	MARTINAZZO MARTINA	QUERO
PZ	MARTINO DANIELE	BRESCIA
BN	MASELLA GIUSEPPE	CASERTA
EN	MASETTI MARCO	BOLOGNA
AV	MAZZA MARCO	LA SPEZIA
PG	MEDDA GIULIA	SELARGIUS
PU	MEGNA DAVIDE	NAPOLI
MC	MERCURIO LUCIANO	COLLEGNO
VI	MILANETTI FEDERICA	PISTOIA
MI	MILANI ANDREA	LECCO
FE	MILARDO FABIO	SIRACUSA
GR	MONACO ANDREA	SAN GIOVANNI LA PUNTA
TV	MONZIO COMPAGNONI ALBERTO	TREVIGLIO
CS	MORELLI DAVIDE	CERTALDO
RG	MORETTI ANTONIO	SANTA MARIA A VICO
RO	NANNI MASSIMILIANO	ROMA
CT	NATALE ANTONIO	SANTERAMO IN COLLE
PD	NEGRONI GABRIELE	OZZANO DELL'EMILIA

BO	NINCI SERENA	VIAREGGIO	BO
GE	OTTANI LUCA	CREVALCORE	LU
BO	PACITTI ALESSANDRO	VILLA LATINA	BO
UD	PALERMO ADAMO	CERVETERI	FR
NO	PALUMBO VALERIA	VENOSA	RM
SA	PAPI MARCO	CHIAVARI	PZ
AG	PEDERIVA FRANCO	VIDOR	GE
BO	PEPE GABRIELE	CATANIA	TV
MO	PETRUIZZI ANNALISA	GUBBIO	AN
AV	PIGLIAPOCO SIMONE	ROMA	BA
FI	PIGNATARO ROCCO	ADRIA	RM
MI	PIGOLI MARCO	MILANO	RO
PC	PISANI LUCA	RECCO	MI
CA	PIZZO EMANUELE MARIA	CATANIA	GE
CA	PLATANIA MARVIN	ACI CASTELLO	
BA	POZZIELLO ANGELA	MELITO DI NAPOLI	VI
MI	PRESICCE CAROLA	TORINO	NA
NA	QUESTORE GUIDO	GRAVINA DI CATANIA	TO
CO	RABOLINI FRANCESCO	FORMELLO	CT
PA	RADICE IVANO	PICERNO	RM
AV	RAGUSA GIOVANNI MARIA PARIDE	NISCEMI	PZ
MI	RAMA ERICA	PESCAINTA	CL
MN	ROCCHI UMBERTO	CIVITAVECCHIA	VR
SI	ROMAN MANUEL	MALO	RM
	RONDINA ELVIO	COPPARO	VI
OR	ROSATI DANIELE	RIETI	FE
CS	ROSOLIA ANDREA	MASCALUCIA	RI
MI	ROSSANO EMILIANO	VICENZA	CT
VR	ROSSO MICHELE	CITTADELLA	VI
FI	ROVIELLO FRANCESCO	CASAPULLA	
GR	RUFFONI UMBERTO	RIPALTA CREMASCA	CE
RM	RUOCCO RAFFAELE	MAIORI	CR
NA	RUSSO YLENIA	SAN GIOVANNI LA PUNTA	SA
PA	SAMI MATTEO	CESENATICO	CT
TV	SANGES UMBERTO	NAPOLI	FC
MI	SANTILLO ANGELO	FRATTAMAGGIORE	NA
CA	SASSI PACO	GALEATA	NA
BL	SATTA MATTIA	NUORO	FC
BS	SAVARESE ANTONIO	FRATTAMAGGIORE	NU
BO	SCARABELLO DAVIDE	BOVOLONE	NA
CE	SCHIAVI MARCO	REPUBBLICA SAN MARINO	VR
SP	SCUNGIO RICCARDO	SORIANO NEL CIMINO	RSM
CA	SEMINO ALDO	GENOVA	VT
NA	SERGI VINCENZO	RUGGIANO	GE
TO	SEVERGNINI GIANLUCA	CREMA	LE
PT	SGHERRI ESPOSTO ROBERTO	CATTOLICA	CR
LC	SORBELLO ANGELO	ZAFFERANA ETNEA	RN
SR	SOZZI GIANMARIA	VALMADRERA	CT
CT	SPECCHIO MARIA	CERIGNOLA	LC
BG	SPERANZA GIULIO	CASALNUOVO DI NAPOLI	FG
FI	STEFANO INGLESE	LUCREZIA DI CARTOCETO	NA
CE	TAVELLA FABRIZIO	GENOVA	PU
RM	TESEI FRANCESCO	FORLI	GE
BA	TOMBACCO MATTEO	VICENZA	FC
	TRENTIN DINO	PIAZZOLA	
	TRIMARCHI ROSARIO	SAVOCA	PD
	TROVATO ANDREA	PALERMO	ME
	TUCCI GUIDO	PIACENZA	PA
	TULLIO ANTONIO	LATINA	PC
	TUSINO FRANCESCO	FOGGIA	LT
	VACCARI ANTONIO	MARSALA	SR
	VALENTI ANTONINO	MARSALA	TP
	VALENTINI MARIA CRISTINA	REGGIO EMILIA	TP
	VALENTINO ANTONIO	CRISPANO	RE
	VECCHI FRANCESCO	PIEVE FOSCIANA	NA
	VECCHIO ALESSIA	BAGHERIA	LU
	VERGARA LUCA	FRATTAMAGGIORE	PA
	VERSACI EZIO	GENOVA	NA
	VIAPPANI SIMONE	BAGNOLO IN PIANO	GE
	VIAZZO ALEX	CASELLA	RE
	VICINANZA RAFFAELE	ARZANO	GE
	VIGOLO MANUELE	PADOVA	NA
	VILLANI GIACOMO	GENOVA	PD
	WRIGHT GREGORY SHANE	BUSSOLENGO	GE
	ZAGARIA SALVATORE	ANDRIA	VR
	ZAMA FEDERICA	FAENZA	BT
	ZENONI LORENZO	BERGAMO	RA
	ZILIOLI DANIELE	PADERNO DUGNANO	BG
	ZOPPI FRANCESCO	VILLAFRANCA DI VERONA	MI





Per la federazione è tempo di bilanci

di Claudio Vacchi

Tempo di bilanci, come sempre, quando si arriva a questo punto del percorso annuale. Cosa dire? Che ci lasciamo alle spalle Welcome Fitness, convention estremamente cara a noi della Federazione Italiana Fitness. La convention nata in riva all'Adriatico (tutti voi ricorderete Numana) e tornata sulle stesse sponde marittime, accasandosi quest'anno a Cervia, dopo due anni di presenza in Toscana. Welcome Fitness si è mostrata quest'anno al pubblico in versione rinnovata, con l'applicazione di una idea che da qualche tempo covava con un settore riservato alle novità, che hanno dato ai partecipanti un approccio a un fitness nuovo, come quello del Fit Rugby. Ma ancora prima, ha aperto la stagione degli eventi l'appuntamento di febbraio, In Corpore Sano, manifestazione che ha convogliato a Bologna centinaia di professionisti.

Siamo ora qui a fare i conti con l'immediato futuro, che per noi significa occuparsi di una serie di operazioni: dopo Rimini Wellness ci sarà infatti il lungo periodo didattico dei corsi estivi, periodo che vede trasferire a Ravenna tutti i corsi federali, per creare dei moduli

full-immersion, sempre supportati dall'insegnamento e dall'aggiornamento proposto in rete.

Nel settore convention si attende la International Pilates Convention, evento che crea un momento di incontro tra gli istruttori e i docenti, che proporranno workshop e masterclass finalizzati a un approfondimento delle tecniche di esercizio e dei sistemi di comunicazione.

L'estate si concluderà invece nel più tradizionale dei modi: con Blue Fitness, la convention/party che si svolgerà nel clima vacanziero della città di Riccione, nel suo cuore più spensierato, Aquafan, dove i migliori presenter renderanno indimenticabile questo connubio tra professionalità e divertimento.

Chiudo questa breve rassegna informando che tutti i collaboratori e impiegati che operano negli uffici federali, ogni lunedì mattina praticano il fitness che si propone nei corsi federali, guidati a turno da alcuni docenti, per una importante azione che li vuole avvicinare al cuore del servizio FIF e poter così svolgere il proprio lavoro con una cognizione di causa ancora maggiore.



SOCIO EFFETTIVO* EURO 10,00 COMPRENDE:

- Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- Iscrizione F.I.F. 2011/2012
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a convegni ed eventi

SOCIO PRATICANTE* EURO 40,00 COMPRENDE:

- Assicurazione contro gli infortuni
- Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 10%)
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Tessera F.I.F. 2012
- Possono tesserarsi in questa categoria tutti i praticanti e gli appassionati di fitness. L'affiliazione è necessaria per accedere a corsi e master.

SOCIO ISTRUTTORE* EURO 140,00 COMPRENDE:

- Assicurazione contro gli infortuni
- Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni della Federazione Italiana Fitness (sconto del 20%)
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- Assicurazione di responsabilità civile
- Newsletter di aggiornamento
- Streaming gratuito di video di aggiornamento relativi al settore di interesse
- Possibilità di ottenere, oltre al diploma FIF, un ulteriore diploma emesso direttamente dall'ente europeo EFA (l'European Fitness Association rilascia direttamente diplomi nelle seguenti discipline: Personal Trainer, Fitness, Fitness Musicale, Pilates)
- T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Iscrizione gratuita all'albo degli insegnanti nel sito della Federazione Italiana Fitness
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop"
- Tessera di insegnante tecnico della Federazione Italiana Fitness
- Riduzione del 20% per la partecipazione a ulteriori Corsi Istruttori e Corsi di specializzazione
- Inserimento negli elenchi federali degli istruttori che vengono inviati alle palestre
- Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.

CEDOLA D'ADESIONE 2011/12

Socio effettivo

Socio praticante

Socio istruttore

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome	nome		
città	provincia	cap	
via	n.	tel.	e-mail
codice fiscale / partita iva			

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2011 AL 31-08-2012 IN QUALITÀ DI:

SOCIO EFFETTIVO (Euro 10)

SOCIO PRATICANTE (Euro 40)

SOCIO ISTRUTTORE (Euro 140)

Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming): Personal Trainer e Fitness Fitness Musicale Pilates Funzionale

DIPLoma EFA (Euro 35)

Ho superato l'esame per la qualifica e richiedo il diploma EFA (i successivi diplomi EFA richiesti entro l'anno sportivo di affiliazione hanno un costo di euro 10). Scegli in quale disciplina vuoi il diploma EFA: Pilates Fitness musicale Fitness e Personal Trainer

Indicare la taglia della t-shirt (è prevista per i soci Praticante o Istruttore): S M L XL

Sono stati versati Euro il tramite C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 2076 01 13 1 000000 11 234481

Data Firma **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica: l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.

CENTRO ASSOCIATO* EURO 200,00 COMPRENDE:

- Gadget e tessera F.I.F.
- T-Shirt ufficiale F.I.F.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Agevolazioni fiscali per i centri F.I.F. costituiti come associazioni sportive dilettantistiche
- Convenzione SIAE e riduzione dal 10% al 20% sulle tariffe
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante
- Copertura assicurativa contro gli infortuni per il Presidente e 2 Consiglieri del direttivo del Centro
- Iscrizione gratuita al Campionato Italiano di Aerobica per palestre
- Iscrizione gratuita al Campionato Italiano di Fitness per palestre
- Abbonamento alla rivista "Performance"
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni i clienti/soci del Centro
- Iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni, previa compilazione del modulo
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza
- Invito gratuito ai convegni di marketing
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi F.I.F. per il Titolare del Centro
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.)
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Sconto del 20% sugli eventi F.I.F. per il Titolare del Centro
- Consulenza giuridico-fiscale
- Sconto del 12% sugli articoli del nostro catalogo di vendita "Fit Shop"
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). E' obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it)
- Buono di Euro 50,00 da spendere nelle iniziative F.I.F.
- Possono iscriversi come "centro associato" i centri che vogliono entrare a far parte di un'importante network nazionale.

CEDOLA D'ADESIONE 2011/12

Centro Associato

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

il Sottoscritto	in qualità di Direttore del Centro		
città	provincia	cap	
via	n.	tel.	e-mail
codice fiscale / partita iva			

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2011 AL 31-08-2012 IN QUALITÀ DI:

CENTRO ASSOCIATO (Euro 200) Indicare la taglia della t-shirt: S M L XL

Sono stati versati Euro il tramite C/C postale n. 11234481 intestato a: Federazione Italiana Fitness oppure tramite bonifico sul nostro conto corrente postale: Federazione Italiana Fitness IT 50 2076 01 13 1 000000 11 234481

Data Firma **Ritagliare e spedire in busta chiusa o via fax, unitamente a copia del versamento effettuato, a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via P. Costa 2, 48121 Ravenna, tel. 0544 34124, fax 0544 34752**

TUTTE LE SOMME VERSATE VERRANNO CONSIDERATE A TITOLO DI CAPARRA. REGOLARE DOCUMENTAZIONE FISCALE VERRÀ EMESSA AL TERMINE DEL SERVIZIO. N.B. La compilazione del presente modulo implica: l'accettazione dello statuto, dei regolamenti e l'autorizzazione da parte del richiedente all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.



FRANZON DOCENTE UNIVERSITARIO

DOCENTI

Luca Franzon va ad aggiungersi alla lista dei docenti federali che iniziano un rapporto di collaborazione con l'Università

Luca è recentemente diventato docente al master di secondo livello in Odontoiatria Pediatrica all'Università di Brescia, e terrà corsi di "osteopatia cranica e correlazioni fra postura e occlusione".

Franzon, lo ricordiamo, è dottore in Scienze Motorie e laureato in osteopatia. Un in bocca al lupo per la sua nuova avventura.

UN NUOVO RESPONSABILE PER L'INDOOR CYCLING E IL WALKING

CORSI

È Vincenzo Calisti il nuovo responsabile del settore indoor cycling e walking della Federazione Italiana Fitness. Il marchigiano, già da alcuni anni in forza alla FIF, assume questo importante incarico grazie alle sue competenze nel settore e alla esperienza che ha maturato negli anni in cui è stato presenter federale. A Vincenzo, che è titolare di un fitness club a Sassocorvaro, vicino a Urbino, va il prestigio ma anche la fatica di coordinare un settore.



FIF & ESSENZA DI NATURA ERIDANIA

COLLABORAZIONI

La Federazione Italiana Fitness ha raggiunto un accordo con l'Eridania finalizzata al lancio di un nuovo prodotto, la Truvia® (letteralmente "la via dell'autenticità"), il primo dolcificante d'origine naturale senza calorie che combina l'estratto della parte più nobile della foglia di stevia con leritritolo, polialcol presenti in natura in molti alimenti.

Truvia® si distingue per la sua struttura cristallina unica, molto simile a quella dello zucchero tradizionale e per le sue vantaggiose proprietà funzionali: non ha potere calorico, non altera la glicemia, è sicuro e ben tollerato a livello gastrointestinale

Truvia® sarà accanto alla FIF a Rimini Wellness e presenterà a Milano, dal 17 al 20 maggio al Festival dei Gourmet: "il percorso del pieno benessere Truvia", condotto dallo chef Pietro Leeman, guru della cucina vegetariana. Le creazioni culinarie saranno accompagnate da approfondimenti di un team di nutrizionisti e esercizi di attività olistica proposti da personal trainer della Federazione Italiana Fitness.



LA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS SU FACEBOOK

WEB

Al momento di andare in stampa, la pagina Facebook della FIF, creata da soli 3 mesi, conta già 4.844 membri; mentre il gruppo, piattaforma di confronto e scambio, ne conta 6.600. La pagina è una interazione con chi segue l'attività federale e con i professionisti del settore, un dialogo su argomenti vari ma legati al fitness, così da avere una conoscenza più approfondita del settore e poter comunicare rapidamente gli eventi federali. Invitiamo tutti a chiedere l'amicizia alla FIF e aumentare così la già enorme famiglia di appassionati. Ecco i contatti per chi vuole seguirci su Facebook: **Gruppo** www.facebook.com/groups/fifstaff **Pagina** www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness

EDUARD BOTHA

PRESENTER INTERNAZIONALI

Eduard Botha è la star sudafricana della International Pilates Convention, l'annuale appuntamento della FIF rivolta a professionisti e appassionati. Eduard viene da Città del Capo, ed è un insegnante della BASI (Body Arts Science International), la scuola americana fondata da Rael Isacowitz. Eduard possiede un solido background sportivo, in quanto è istruttore di arti marziali e certificato RKC, il russian kettlebell. La sua disciplina principale è ovviamente il Pilates, che ha insegnato in gran parte dell'oriente: dalla Cina all'Indonesia al Giappone, fino all'Australia. Il sudafricano è anche insegnante di yoga.



FIF TEAM SHOW 2012

ESIBIZIONI

È operativo il FIF Team Show 2012, il gruppo spettacolo della Federazione Italiana Fitness organizzato, coreografato, orchestrato e coordinato da Roberta Campaniolo. Il gruppo, che si rinnova ogni anno, è il frutto di una attenta selezione dei candidati che si presentano all'appello. Il FIF Team Show è al lavoro, per allenarsi sotto la guida della Campaniolo, da sabato 21 gennaio. Il gruppo sarà impegnato sul palco della FIF a Rimini Wellness, con le sue fantasmagoriche coreografie. Sono undici i componenti del gruppo: Andrea Torti, Annalisa Ferri, Arianna Milazzo, Caterina Bonazzi, Davide Dell'Orletta, Sabrina Scarfò, Silvia Chendi, Serena Fiorentino, Ursula Silvestrini, Valeria Velori e Veronica Gullota. A loro vanno i complimenti e gli auguri di Performance.

ALL FITNESS SARDEGNA CONVENTION

L'evento è atteso a Sassari il 22 e il 23 settembre, e si chiama All Fitness Sardegna. La manifestazione, patrocinata dalla Federazione Italiana Fitness, sarà condotta da David Stauffer, Giampiero Marongiu e Rita Valbonesi.

class your eyes... keep going!

LIPARI Island

1-2-3 GIUGNO 2012

fitness, fun, groupcycling & night life in Lipari island

CON IL PATROCINIO

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

TOURISMONDO GROUPCYCLING IBOXE TRX ZUMBA

GROUPCYCLING
POWER STRENGTH, FATBURN, RACE EVENT...
Il GCFI (Gruppo Fitness Fun & Master Training) è la tua preparazione, sei pronto?

RELAX
Metodo PadmaSanti di Qi Gong rilassante per il corpo e la mente...
Meditazione guidata di Heidi Br. Devi Anandha Muzungu. Preparazione MATHAGGI TRADIZIONALE THAI OIL, MASSAGE HERBAL, MASSAGE ORIENTALE, AROMATERAPIA, MASSAGE FISIOTERAPIA PLANTARE, AROMATERAPIA.

STRIDING
STRIDING EVENT SICILIA
UN'OCCASIONE INDEFFENIBILE
+ CAMMINA, CARRINOLA,
STRADA PERCORSO
EMOZIONI E SUDORE
IL TUO VIAGGIO
INSIEME A NOI... in dolce

FIT&BOXE
CALDO POGGIO
PULIZIONE
RAZIONARE
TECNICA
MATERIE
PRESENTAZIONE
PERSONALE
INSEGNAMENTO

100 GroupCycle Technicians, Master, Trainer, Presenter, Personal Trainer, Instructor ed il meglio dei participants del mondo, per 10 inseparabili ore in una vacanza massacrante e piena di emozioni.

info
Toti Longo
totilongo4@gmail.com - 3939768991
Maurizio Mezzasalma
mauriziomazzasalma@virgilio.it - 3392259803
Peppe Ajera
peppeajera@alice.it - 3281222260

Seguici su facebook

fitness, fun & groupcycling in Lipari island - la vacanza fitness è...
1, 2 e 3 GIUGNO 2012 da €199

LIPARI Island

class your eyes... keep going!

WORKSHOP DI YOGA PROGRAMMAZIONE FIF

Nell'elenco dei workshop proposti dai docenti della Federazione Italiana Fitness, con la prossima programmazione apparirà anche AyurNess, appuntamento di una giornata che tratta di una disciplina che è la fusione dei principi dell'allenamento fitness e la medicina ayurvedica. Il workshop è stato ideato da Patrizia Vincenzi, e nasce da un percorso di studi di quattro anni che la docente federale ha concluso presso l'Ayurvedic Point di Milano.



L'ALLENAMENTO FUNZIONALE

un modello

di training



Di Stefano Carlini

Allenamento funzionale: oggi è il verbo, l'imperativo assoluto. Nel mare magnum di esercizi nati dalla fantasia di allenatori scatenati, sarebbe il caso di fare un po' d'ordine. Nel senso che in questo settore, se si corre dietro a tutte le proposte, non si riesce a organizzare una lezione strutturata. E questo rappresenta il problema principale dell'allenamento funzionale: tutti si sono preoccupati di "inventare" esercizi ma nessuno (o comunque pochi) si preoccupano di suggerire una logica consequenziale degli esercizi.

La ridondanza di elementi allenanti, paradossalmente, ha infatti causato un problema agli istruttori.

Con questo articolo vorrei soffermarmi solamente su un aspetto del functional training, quello più strettamente correlato alla sala pesi: l'allenamento con bilancieri e manubri, evitando strade più tortuose come quelle dell'allenamento con tutti gli attrezzi accessori.

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE È OGGI UN CONTENITORE PIENO DI ESERCIZI, E NON È FACILE ALLINEARLI PER CREARE UN WORKOUT RAZIONALE. L'ARTICOLO SI PROPONE DI SUGGERIRE UN MODELLO DI ALLENAMENTO CHE INCLUDA L'USO DI MANUBRI E BILANCIERI, NIENT'ALTRO. PERCHÉ QUESTO ATTREZZI COSTITUISCONO LA BASE UNIVERSALE DELL'ALLENAMENTO.

Ci concentriamo così, come dicevo, su bilancieri e manubri, in quanto se si apprende il corretto utilizzo di questi, diventa enormemente più semplice usare qualunque altro attrezzo, kettlebells comprese.

Il workout, diventa allora un allenamento sui generis con i sovraccarichi, che può servire a spezzare la routine della normale scheda di allenamento, oppure può essere organizzato come un vero e proprio ciclo di esercizi della durata di alcune settimane. Un altro campo di applicazione degli esercizi che descriverò, è quello della preparazione atletica.

CLEAN AND PRESS



SNATCH



SQUAT THRUSTER ALTERNATO CON MANUBRI



GIRATA AL PETTO E DISTENSIONE SU UNA SOLA GAMBA



GLI ESERCIZI BASE

SQUAT E PRESS



SNATCH CON MANUBRIO, IN ACCOCCIATA COMPLETA

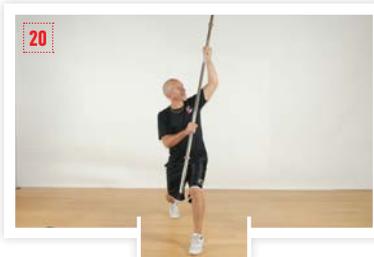


WALKING



18

WOOD CHOP



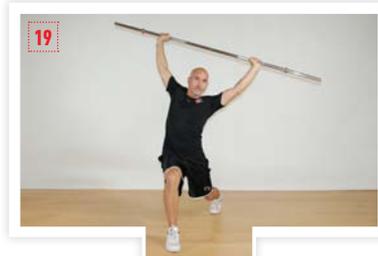
20

SUPERMAN



22

DA AFFONDO, BILANCIERE OVERHEAD, FLESSIONE laterale



19



21



23

ESERCIZI COMPLEMENTARI

Una ulteriore suddivisione

Abbiamo già ristretto il campo di esercizi, selezionando solo quelli che richiedono l'uso del bilanciere e dei manubri. Ma è possibile operare una ulteriore distinzione: gli esercizi di base e quelli complementari.

Sembra un controsenso? Troppo vicino – come concetto intendo – all'allenamento tradizionale? Direi proprio di no, perché questa divisione contribuisce invece a dare ancora maggior ordine all'allenamento, sfruttando gli assunti del body building che rimangono comunque alla base dell'allenamento funzionale: negli esercizi fondamentali il carico si sposta vicino all'asse verticale mentre quelli complementari lo portano lontano dal centro del corpo.

È opportuno sapere che gli esercizi fondamentali (o base, se volete) imprimono accelerazione al carico mentre i complementari sfruttano sostanzialmente le componenti legate alla stabilizzazione. Gli esercizi dinamici richiedono inoltre un'ottimo grado di flessibilità, che può essere allenata separatamente ma che viene migliorata anche durante l'esecuzione stessa dell'esercizio. La flessibilità riguarda soprattutto quella delle anche, della zona lombare e delle spalle.

GLI ESERCIZI BASE

Come si diceva, sono quelli che obbligano a spostare il bilanciere o i manubri vicino al corpo. Questo fa imprimere la massima forza all'attrezzo. Vediamo quali sono i più rappresentativi:

Clean and press 01 . 02 . 03 . 04 e snatch 05 . 06

Sono le alzate olimpiche. Costituiscono la base per ogni altro esercizio. Non sono semplici da eseguire correttamente ma una volta apprese, la pratica di ogni altro esercizio è facilitata, dai kettlebell alle palle mediche.

Squat thruster

Potrebbe servire come esercizio propedeutico alle alzate olimpiche. Viene trasferita la spinta dalle gambe alle braccia finendo l'azione in overhead.

Una variazione è lo *squat thruster* 07 . 08 alternato con manubri, personalmente lo utilizzo per la preparazione nella pallavolo.

Girata al petto e distensione su una sola gamba 09 . 10 . 11 . 12

È un esercizio estremamente dinamico: viene eseguita una girata al petto e di seguito un knee up. Lo utilizzano i saltatori in alto di elite.

Squat e press 13 . 14

Si spinge solo un'estremità del bilanciere, l'altra è imbucata in un angolo. Alcune palestre (le più vecchie) possiedono un sistema di fissaggio, ma nei moderni fitness club questo è sparito. Si può così fissare al foro di un disco. La variante prevede una distensione monolaterale, cioè su un solo braccio.

Osservazioni

Il fatto che l'esercizio funzionale sia triplanare è ormai fatto assodato e digerito. Vorrei però modificare questo assunto in: "l'esercizio funzionale è spesso triplanare", in quanto gli esercizi propulsivi sono quasi sempre biplanari, come uno squat o uno snatch. Si dice che il movimento funzionale allena gli schemi motori quotidiani, giustificando con questa frase il fatto che gli esercizi si pratichino sui tre diversi piani. Nella realtà occorre distinguere un fatto ben importante: i movimenti naturali si sviluppano a volte – come dicevo – su due piani (salire le scale non richiede torsione del busto) ma ciò che richiede attenzione è il fatto che si attivino le diagonali di supporto (e invito alla lettura dei libri di Bousquet sulle catene muscolari) che in qualche modo conferiscono funzionalità al movimento. Per chiarire: camminare e salire le scale attiva la diagonale che avvicina le ultime costole alla spina iliaca controlaterale. Questo, da come la intendo io, non è esattamente un movimento in torsione. Ritornando agli esercizi biplanari, si osserva comunque che viene attivato fortemente il core, che rappresenta un altro dei fondamenti dell'allenamento funzionale. Le alzate olimpiche, per esempio, richiedono un grande coinvolgimento di questa unità funzionale. Il core, si sappia, è coinvolto



sia nella forma propulsiva con l'attivazione delle diagonali di supporto (squat thruster con manubri, per dirne una) che stabilizzatrice (quadrupedia con l'uso di elastici, vedi foto).

L'organizzazione dell'allenamento

Possiamo così dare una suddivisione all'allenamento funzionale arbitraria, ma comoda per quegli allenatori che desiderano una pianificazione. Questo è il mio personale suggerimento:

- ✓ attivazione del core
- ✓ esercizi propulsivi
- ✓ esercizi destabilizzati

Si parte con l'attivazione del core per sviluppare e avvertire quella percezione del cilindro di forza legata alla "core stability", che limita l'intensità al 20/25% circa della contrazione massima. Esercizi per la core stability sono il birdog o il plank. La fase dell'allenamento dura circa 15'.

Gli esercizi propulsivi sono quelli indicati precedentemente. Quindi si scelgono movimenti che seguano le linee rette. Le serie complessive vanno da 10 a 15, mentre le ripetizioni sono poche, fino a cinque, in quanto il gesto è multiarticolare e quindi impegnativo. Per finire, gli esercizi in destabilizzazione. Li includiamo in questa fase perché se lo avessimo fatto prima avremmo sottoposto l'organismo a un eccessivo stress che avrebbe diminuito l'applicazione della forza in quello che è il momento centrale e adattativo dell'allenamento, quello degli esercizi propulsivi. Negli esercizi di destabilizzazione includiamo tutte le torsioni da posizione di affondo, compresi i wood chops.

Un allenamento di questo tipo – che necessita solo di manubri e bilancieri, che si trovano in tutte le palestre – dura circa un'ora. È un lasso di tempo ottimale per mantenere alta l'intensità così da indurre processi di adattamento. Naturalmente l'allenamento funzionale, nella sua piena accezione, include una serie infinita di attrezzi ed esercizi. Ma se apprendete correttamente i movimenti suggeriti, tutto il resto si imparerà con grandissima facilità. **FINE**

Snatch con manubrio, in accosciata completa 15 . 16 . 17

In questo caso occorre grande flessibilità. L'azione tecnica è più semplice rispetto allo stesso esercizio col bilanciere.

ESERCIZI COMPLEMENTARI

Walking 18

Su una sola gamba, mimare la corsa con manubri in mano. Bastano pochi chili e trenta secondi per ogni gamba.

Da affondo, bilanciere overhead, flessione laterale 19

L'esercizio prevede una forte tenuta del core, ma anche una marcata stabilità delle spalle.

Wood Chop 20 . 21

Da posizione di affondo, sinistro in avanti, la mano sinistra impugna inverso, la destra è normale, si solleva il bilanciere dal basso verso l'alto.

Superman 22 . 23

Da plank sui gomiti, un braccio in avanti col manubrio (superman) che poi si muove lungo i fianchi.



FIF & ISCOM E.R. INSIEME

per formarsi gratuitamente grazie al Fondo For.Te

Nuove opportunità per chi lavora nelle palestre italiane. Grazie alla collaborazione tra Federazione Italiana Fitness/Centro Studi La Torre e Iscom Emilia Romagna, che si occupa di formazione finanziata da oltre vent'anni, avrai la possibilità di formarti gratuitamente frequentando i corsi della FIF.

Partecipare è semplice: basta aderire al FONDO FOR.TE. - Fondo paritetico per la formazione continua dei dipendenti delle imprese che operano nel Terziario: Commercio, Turismo, Servizi, Logistica, Spedizioni, Trasporti. Promosso da Confcommercio, Confetra Cgil, Cisl e Uil, For.Te. opera a favore delle imprese aderenti e dei loro dipendenti.

LA CONVENIENZA PER LE IMPRESE

L'iscrizione al Fondo For.Te non comporta nessun costo aggiuntivo per l'impresa dal momento che tali fondi vengono finanziati con il contributo dello 0,30% che i datori di lavoro da sempre versano all'INPS, nell'ambito del contributo per la disoccupazione.

ISCRIZIONE DELLE IMPRESE AL FONDO FOR.TE.

Tutte le imprese possono aderire GRATUITAMENTE al Fondo For.te. Il requisito è minimo perché è sufficiente che **abbiano al loro interno almeno 1 dipendente**.

L'adesione deve essere effettuata dall'azienda utilizzando una delle denunce mensili (modello UNIEMENS), indicando: "Adesione Fondo FITE" (incombenza che può essere delegata direttamente all'ufficio paghe o al proprio commercialista).

DESTINATARI DELLA FORMAZIONE GRATUITA

Lavoratori dipendenti e/o collaboratori, anche con contratti sportivi, di imprese aderenti al Fondo.

Per verificare se la tua impresa è già aderente al Fondo For.Te è sufficiente interpellare il tuo consulente del lavoro oppure più semplicemente inviare i seguenti dati a formazione@cslatorre.it, in modo che possiamo verificare noi direttamente:

- ◆ ragione sociale della azienda
- ◆ matricola INPS aziendale
- ◆ numero di dipendenti dell'azienda

Chi è interessato a usufruire di questa importante possibilità, può richiedere maggiori informazioni telefonando al Centro Studi La Torre Tel. 0544/34124 o scrivendo a formazione@cslatorre.it. I dettagli sul Fondo For.Te si trovano sul sito internet www.fondoforte.it (responsabile del progetto dott.ssa Elena Baldisserri)

L'iniziativa è valida per tutti i corsi della Federazione Italiana Fitness. Vedere l'inserito Academy nelle pagine centrali

WELLNESS POINT

Summer offers

Offerta Pacchetti Cardio

Usato revisionato come nuovo garanzia 1 anno

Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (7 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n. 1 Stepper + n.1 Glidex + n. 1 Rotex + n. 1 Top della linea XT PRO 600

Totale pacchetto in promo € 8.500,00

Promo TECHNOGYM serie XT PRO 600 - (5 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n.1 Bike Recline + n. 1 Stepper + n.1 Glidex della linea XT PRO 600

Totale pacchetto in promo € 6.500,00

Promo TECHNOGYM serie XT - (6 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale+ n.1 Bike Recline + n. 1 Stepper + n.1 Rotex + n.1 Top della linea XT

Totale pacchetto in promo € 6.500,00

Promo TECHNOGYM serie RACE - (3 pezzi)



Il pacchetto comprende n.1 Run + n.1 Bike verticale + n. 1 Stepper della linea RACE

Totale pacchetto in promo € 3.500,00

Promo LIFE FITNESS serie 95



Totale pacchetto in promo € 5.000,00

Il pacchetto comprende n.1 Run 95 + n.1 Cross-Trainer 95 xi

Offerta TECHNOGYM serie XT PRO 600

Tappeto XT PRO 600 + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper/ Top / mod. XT PRO 600

€ 3.000,00

Offerta TECHNOGYM serie XT

Tappeto XT + a scelta Bike verticale/ Recline/ Stepper / Top / mod. XT

€ 2.500,00

Offerta TECHNOGYM serie RACE

Tappeto RACE + a scelta Bike RACE / Stepper RACE

€ 3.000,00

Offerta TECHNOGYM serie EXCITE 700 (5 pezzi)

Tappeto EXCITE 700 + Bike EXCITE 700 + Recline EXCITE 700 + Synchro EXCITE 700 + Step EXCITE 700

€ 10.000,00

Aggiungendo al pacchetto un CARDIO WAVE EXCITE 700 (6 pezzi)

€ 12.000,00

Offerta LIFE FITNESS serie 95 classic

Tappeto 95 + Bike 95 + Recline 95 + Stepper 95 + Ellittica 95

€ 9.000,00

Offerta LIFE FITNESS serie NEXT GENERATION 9500

Tappeto NEXT GENERATION 9500 + CROSSTRAINER REAR DRIVE

€ 4.000,00

Questo e tanto altro presso la ns. Sede.

Telefoni e prenoti una gradita visita allo + 39 0823/422787 oppure Ci invii la sua richiesta via e-mail al seguente indirizzo info@wellness-point.it. Saremo lieti di ospitarla o risponderà anche con materiale fotografico.

Wellness Point S.r.l.

Viale Delle Industrie Zona Industriale - San Marco Evangelista 81020 San Marco Evangelista - Caserta - Italia

www.wellnesspoint.it





di Alessandro Rovelli

L'allenamento a circuito rimane sempre un'ottima strategia allenante, per il miglioramento delle componenti cardiovascolari e muscolari.

L'allenamento a circuito rimane sempre un'ottima strategia allenante, per il miglioramento delle componenti cardiovascolari e muscolari. Sarebbe opportuno che, nei club, le attrezzature cardiofitness servissero a qualcosa di più che non a un semplice riscaldamento. Come utilizzarle? Per esempio inserendole all'interno di un circuito, che spesso ha finalità dimagranti. Il metodo a circuito fu ideato nel 1956 da Morgan e Adamson, due professori del Dipartimento di educazione fisica dell'Università di Leeds, in Inghilterra. Il sistema si affermò presto ovunque, in ambiti sportivi, militari, riabilitativi e scolastici. Il suo successo è stato decretato dal fatto che l'allenamento a circuito permette al soggetto di lavorare in modo dinamico, divertente e coinvolgente. Come si sa, il metodo prevede delle "stazioni" d'esercizio, caratterizzate da un tempo o da ripetizioni prefissate. Le stazioni si susseguono quasi senza pausa (se non quella necessaria al trasferimento da un esercizio all'altro), fino alla fine del percorso, che poi potrà essere ripetuto più volte. La letteratura informa come ogni circuito possa sommare 6-12 stazioni, che prevedono un alto numero di ripetizioni per esercizio (da 12 a 25), ma la scelta della somministrazione dell'allenamento, in realtà è a carico dell'istruttore. I carichi sono commisurati all'alto numero di ripetizioni, e di solito vanno dal 30 al 50-60% del massimale.

In tale contesto il circuit training pone le sue basi sull'utilizzo energetico del sistema aerobico, quindi sul miglioramento dell'apparato cardiovascolare. Per ottimizzare al massimo l'allenamento a circuito si rende necessario uno strumento come il cardiofrequenzimetro perché ci permette non solo di individuare la reale intensità dell'esercizio che viene svolto, ma anche di monitorare i risultati del soggetto e di stilare un programma adeguato agli obiettivi. Oramai molti di questi strumenti hanno la possibilità di interfacciarsi a computer, di scaricare i grafici delle sedute di allenamento, oppure di inserire le soglie e le zone di frequenza cardiaca da rispettare. Prima di affrontare un allenamento col cardio è bene individuare il parametro di frequenza cardiaca alla soglia anaerobica (SA), cioè il limite superato il quale, il metabolismo energetico passa dalla fase aerobica alla fase anaerobica. È possibile determinare la SA grazie ad un test incremen-



tale, eseguibile anche in palestra su tapis roulant o cyclette. Un sistema alternativo per evidenziare la soglia – anche se molto meno preciso del test ma più rapido – è quello di sottoporre un soggetto a uno sforzo massimale (una pedalata forsennata sulla bike per 45”) e togliere circa 10” alla frequenza segnalata dal cardiofrequenzimetro. Quella, più o meno, è la frequenza di soglia. Conoscere la soglia aiuta l'istruttore a monitorare il tipo di sforzo del suo allievo e il ripetersi dell'alternanza di intensità, nell'allenamento intervallato a circuito, va a potenziare la pompa cardiaca, e a migliorare il livello di endurance del soggetto grazie anche ad una migliore tolleranza del lattato muscolare. Riguardo a questo tipo di allenamento, è interessante lo studio condotto da alcuni luminari del Dipartimento di Anatomia e Fisiologia dell'Università di Padova, tra i quali i docenti federali Paoli, Neri e Bargossi (Paoli A, Pacelli F, Bargossi AM, Marcolin G, Guzzinati S, Neri M, Bianco A, Palma A.) e pubblicato su The Journal of Sports Medicine



IL CIRCUIT TRAINING PONE LE SUE BASI SULL'UTILIZZO ENERGETICO DEL SISTEMA AEROBICO, QUINDI SUL MIGLIORAMENTO DELL'APPARATO CARDIOVASCOLARE.

considerazione 40 soggetti di età compresa tra i 50 e i 65 anni, sono stati suddivisi in 4 gruppi: il gruppo di controllo (CG) che non si è allenato, l'Endurance Group (EG) che ha affrontato un classico allenamento di resistenza, infine il Circuit-Low Intensity Group (CLG) e il Circuit-High Intensity Group (CHG) che rispettivamente hanno seguito allenamenti in circuito a bassa ed alta intensità. I tre gruppi si sono esercitati tre volte a settimana per 50 minuti a seduta, per 12 settimane. I risultati dell'esperimento hanno mostrato come tra i tre gruppi, il CHG abbia ottenuto i risultati migliori sulla riduzione del peso corporeo, della percentuale di massa grassa, del giro vita, del livello di lattato nel sangue (post esercizio sub-massimale), e sull'incremento della forza. **FINE**

and Physical Fitness (marzo, 2010), che dimostra come il circuit training sia in grado di migliorare la composizione corporea, la forza e la tolleranza al lattato. Presi in

CIRCUIT *ad alta intensità* TRAINING

Ecco allora una proposta di allenamento a circuito ad alta intensità:

Gli esercizi (ad eccezione del treadmill iniziale che viene utilizzato una sola volta), saranno ripetuti tre volte.

TREADMILL	10' (variazione di ritmo ogni 60", 1' alla soglia, 1' all'85% della soglia)
RECUPERO	
PUSH UP	20 volte
BIKE	5' al 90% della soglia
SQUAT	15 volte con il 60% circa del massimale
TREADMILL	5' al 90% della soglia
REMATORE BILANCIERE	20 volte con un carico adeguato
CRUNCH	30 volte



Ai blocchi di partenza, si va al mare... Ecco alcuni suggerimenti da dispensare alla clientela dei fitness club, per spianare la strada al risultato finale.

IMPEGNAMOCI! ARRIVA LA PROVA COSTUME

di David Stauffer

Manca pochissimo alla temuta prova costume. Non il costume di Zorro ma quello da bagno, e la prova costituisce una barriera psicologica per molti frequentatori delle palestre, specialmente per quelli che si affannano ad iscriversi a un fitness club con la speranza di ottenere risultati rapidamente. Ma questo è un problema vecchio come le palestre stesse, e non ci allarma più di tanto. Occorre però non farsi trovare titubanti di fronte a richieste di aiuto da parte della clientela, che vuole consigli preziosi per uno stato di forma che li aiuti a non fare brutta figura passeggiando sulla battigia. Ecco allora quattro consigli da dispensare ai vostri clienti.

1

NOVITÀ

Suggerite l'adesione a un'attività nuova. Nuova per il cliente, naturalmente. Programmi come walking, spinning e bootcamp, per elencarne alcuni, che sono "facili" da praticare e daranno un shock al metabolismo. Infatti, per l'organismo diventa inefficace compiere sempre gli stessi esercizi, in quanto ottimizza il movimento e brucia meno calorie. Si scelga un'attività non troppo tecnica (per esempio, le discipline come il cardio kombat richiedono prima l'apprendimento di una tecnica, solo dopo ci si può allenare con una certa intensità) e sostituirla alla solita lezione che si è abituati a fare. Questo, a ben guardare, è il concetto di cross-training. Variare l'attività è utile anche per evitare piccoli infortuni di sovrassatura.

2

CIBO

Se si vuole dimagrire, bisogna mangiare. Può sembrare assurdo ma privarsi del cibo è il modo migliore per rallentare il metabolismo dando segnali all'organismo di non sprecare le calorie, che devono essere mantenute per una eventuale emergenza. Ridurre le porzioni. Risulta necessario quindi trovare alimenti con basso indice glicemico, ma anche consigliare di mangiare spesso e poco (5-6 volte a giorno). Per questo regime ci vuole organizzazione, e magari è utile svegliarsi mezz'ora prima al mattino per preparare gli spuntini. Ma ne vale la pena! L'istruttore deve però stare attento a dare consigli veramente professionali senza promuovere le diete che vanno di moda. Occorre essere esempi positivi, sani e intelligenti.

3

RIPOSO

Il fisico cresce e migliora fuori della palestra! Senza riposare l'organismo non ha tempo di ripristinare lo stress (positivo) degli allenamenti. Uno stress, positivo e negativo, crea squilibri. Per tornare ad una condizione in cui il fisico è pronto per ripartire con gli esercizi ci vuole un po' di tempo. Se non si presta molta attenzione al riposo, il meccanismo organico si protegge bloccandosi. Come? Con infortuni o malessere. Attenzione: Io consiglio di concedersi almeno un giorno libero dalla palestra, ma il riposo potrebbe essere interpretato semplicemente come una variazione dell'attività. Per esempio: invece di fare sempre lavoro cardiovascolare a secco, potete consigliare agli allievi di praticare attività in acqua. Se invece si tratta di attività ad alta intensità (bootcamp, funzionale) potete consigliare ai vostri clienti di fare una lezione di pilates (non perché è "dolce", ma per evitare una continua attività con impatto).

4

DIVERTIMENTO

È più facile prendere un'abitudine relativa a qualcosa di divertente e piacevole, che non a un'attività noiosa e ripetitiva. È ovvio che sia così, ma è meglio invitare e stimolare gli allievi a partecipare a lezioni divertenti, sia dal punto di vista fisico che mentale. Parte del nostro compito di istruttore è quello di creare un ambiente in cui la gente si diverte. Io personalmente vorrei che la gente uscisse dalla mia lezione con un senso di soddisfazione. Vorrei inoltre che ogni persona sorrisse almeno una volta durante gli esercizi. È normale che esistano lezioni più adatte al divertimento - quelle coreografate, per esempio, sono più stimolanti - così come ci sono lezioni più "seriose", come lo yoga o il power stretch. Comunque attraverso la comunicazione (intesa come elemento positivo), la scelta musicale (compiuta in base al gusto medio della gente che c'è a lezione) e la scelta degli esercizi (troppo complessi non sono divertenti) ci si garantirà la possibilità di rendere il tempo trascorso in sala più divertente.

Organizzare le lezioni primaverili seguendo questi quattro consigli, concederà maggiori opportunità di successo alla clientela, che riceverà la spinta entusiastica di un obiettivo a breve termine, finalizzato a un momento ben preciso: la prova costume. E anche se il costume da bagno non lo si indosserà mai, è bene presentarsi in forma anche a un trekking nella val Rendena...





IL FITNESS CLUB

QUANDO IL FITNESS NON È PER TUTTI

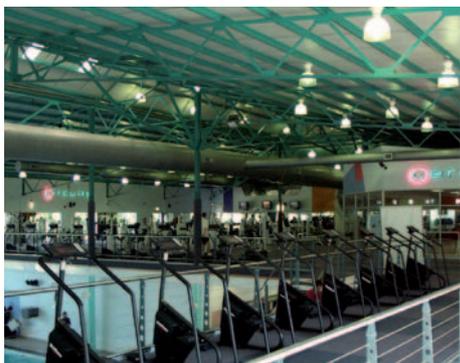


Molti lo considerano il fitness club più lussuoso al mondo. Si chiama Houstonian Club e, naturalmente, si trova a Houston, in Texas, in quella nazione degli USA dove tutto è più grande e più sfarzosso.

Lo Houstonian, come molti tra i fitness club di lusso, fa parte dello stesso edificio di un Hotel, che porta lo stesso nome del fitness club, eretto alcuni anni fa in un bosco appena fuori la grande città americana. Il club dispone di una lussuosissima spa, tre piscine e offre 150 diversi corsi alla settimana. L'iscrizione, considerato il target molto alto del club, non è nemmeno stratosferica: 24.000 dollari all'atto della sottoscrizione dell'abbonamento, e 365 dollari al mese per frequentare il club e tutti i servizi connessi. All'interno del club operano 35 personal trainer, scelti per il loro titolo di studio e la loro professionalità.

L'INIZIATIVA

RIVOLTO AI MALATI DI SCLEROSI MULTIPLA



La catena Virgin Active, da giugno inaugurerà corsi specifici per i malati di sclerosi multipla. La lodevole iniziativa, è rivolta alle persone che soffrono di questa malattia (in Italia più di 63.000 persone sono colpite dalla sclerosi) che saranno seguiti da trainer che acquisiranno specializzazione specifica. Il progetto - primo in Europa - nasce da una collaborazione tra Virgin Active e l'AIMS, gruppo impegnato

nella lotta alla sclerosi multipla, e probabilmente si espanderà anche negli altri club europei. L'evento fa piacere, in quanto si rivolge a persone che vivono un grandissimo disagio fisico e psicologico, e conferma l'andamento del trend che caratterizzerà i prossimi anni: il fitness medicale.



IL LIBRO

CHECK-UP

Si intitola "Check up" ed è edito da Ok Salute, il mensile di salute e benessere che vanta la direzione scientifica del dottor Umberto Veronesi. Il libro suggerisce quali sono gli esami da fare quando non si è più giovani ma non solo, in quanto fornisce indicazioni su come leggere le analisi del sangue e delle urine, come misurare la pressione e quali sono i più recenti test in laboratorio. Ventisette specialisti hanno contribuito alla realizzazione di questo testo, che si aggiunge a quelli già pubblicati fino ad oggi, allegati al mensile che è tra i più apprezzati dai lettori che desiderano informazioni sul mondo della salute.



IL PERSONAGGIO

OLGA SLOUTSKER

Olga Sloutsker è una donna manager che viene dal freddo. Ex atleta, negli anni novanta ha aperto, in Russia, il primo centro fitness: World Class. È stata ispirata da un fitness club che ha frequentato in un albergo, durante un viaggio in Spagna, nei primi anni novanta. Al ritorno dal viaggio, col marito, ha aperto il primo club, che è poi diventata una affermata catena di centri fitness. Il primo World Class ha avuto clienti celebri, come il magnate del petrolio Roman Abramovich (noto a chi segue il calcio per essere il proprietario del Chelsea Football Club) e molti personaggi dello spettacolo, che pagavano 2500 dollari all'anno di iscrizione, prezzo esorbitante per l'epoca. Oggi Olga Sloutsker dirige club in 15 città della Russia.

IDEE, PRODOTTI E PERSONAGGI D'ATTUALITÀ

front STAGE

di Stefano Carlini

L'ATTREZZO

LA SCALA PER ALLENARSI

Nel parco attrezzature per il cardiofitness, finalmente il mercato lancia un'altra proposta, il Jacobs' Ladder, ovvero il Total Body Exerciser.

Si tratta di una scala inclinata a 45 gradi circa (come si può notare dalla foto), sulla quale si sale (ma più esattamente, ci si arrampica), utilizzando gambe e braccia.

L'attrezzo non ha motore, ma si muove per effetto dell'azione di chi la sta usando, anche se esiste un microprocessore che calcola velocità, potenza e calorie consumate.

Il Jacob's Ladder, che nasce negli USA, viene usato per il fitness ma anche per la riabilitazione. Inoltre, le forze speciali della polizia americana lo utilizzano nell'addestramento. Costa 4.000 dollari (più le spese di trasporto se viene acquistato negli USA) e viene inviato entro otto settimane.



IL CALENDARIO

AXEL PALESTRE PER SOLIDARIETÀ

La palestra Axel di Vicenza si è resa protagonista di una bellissima iniziativa di solidarietà: Daniele, cliente della palestra da molti anni, è stato colpito da una rara malattia degenerativa la cui cura richiede costi molto alti. Per aiutare il ragazzo, i gestori della palestra vicentina, in occasione del 25° anno di attività hanno creato un calendario con foto d'autore – ARTATLETI 2012 - di tema sportivo.

Il fotografo, Fabio Santagiuliana, ha ritratto danzatori, marzialisti, body builder. Il risultato è un lavoro di altissimo valore artistico. Per acquistare il calendario e aiutare Daniele, inviare una richiesta a info@axelpalestre.it

Il calendario ha un costo di 14 euro, veramente poco se si pensa al formato 50x75 e alla qualità artistica delle 12 foto.

La FIF ha già risposto all'iniziativa e siamo sicuri che anche molte palestre faranno un gesto di solidarietà per Daniele, che non rinuncia al fitness e non si arrende alla malattia.



modern jazz/contemporaneo/floorwork
musical • classico • hip hop • sbarra a terra

CAMPUS 12

SUMMER DANCE SCHOOL

dal 14 al 21 luglio 2012

RAVENNA | Centro Studi La Torre, Via Paolo Costa 2



International
Dance Association

Per informazioni e prenotazioni contattare
la segreteria organizzativa:
International Dance Association
tel. +39 0544 34124 - info@idadance.com
Aggiornamenti e maggiori informazioni su
www.idadance.com



insegnanti



MODERN JAZZ / CONTEMPORANEO

Claudia Bosco • Eugenio Buratti • Christopher Huggins • Steve La Chance • Silvio Oddi • Virgilio Pitzalis
José Jimenez Rechés • Carla Rizzu • Emanuela Tagliavia



HIP HOP

Daniele Baldi • Gus Bembery
Ilenja Rossi • Tony Stone

CLASSICO

Frédéric Olivieri • Loretta Alexandrescu
Massimiliano Scardacchi

MUSICAL

Christian Ginepro



NEW

A LEZIONE CON IDA BALLETT ACADEMY La scuola professionale per ballerini

- MODERN JAZZ Claudia Bosco
- CLASSICO Giuseppe De Ruggiero
- MODERN Carla Rizzu
- SBARRA A TERRA/POSTURA Rita Valbonesi

Una delle novità dell'edizione 2012 di Campus riguarda la possibilità di frequentare gratuitamente alcune lezioni dell'IDA Ballet Academy, la scuola professionale per ballerini. Il programma include, infatti, lezioni di classico, modern, modern jazz, sbarra a terra e postura condotte dagli insegnanti della scuola **Giuseppe De Ruggiero, Carla Rizzu, Claudia Bosco e Rita Valbonesi**. Per ulteriori informazioni sul biennio 2012/2014 consultare il sito www.idadance.com.

Le lezioni sono a numero chiuso.

È necessario prenotarsi inviando una e-mail a danza@idadance.com

MOMENTI DI RELAX

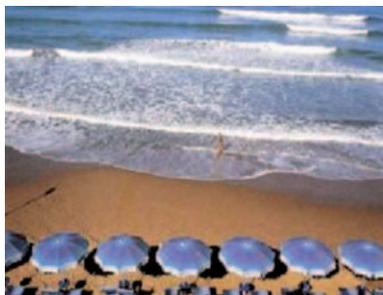
Dopo le fatiche dello studio, Campus è anche divertimento!

Approfitando della bella stagione e della vicinanza al mare, terminate le lezioni, gli allievi potranno apprezzare la lunga spiaggia di **Marina di Ravenna**.

SERATA IN SPIAGGIA

Martedì 17 luglio

Cena a buffet in spiaggia, a cui sono invitati a partecipare gli allievi, gli insegnanti e tutti gli accompagnatori. Un modo per conoscersi meglio e stare in compagnia.



LA DANZA A TEATRO

Teatro Rasi - Ravenna

Mercoledì 18 luglio

Ravenna Danza - Concorso per solisti

(per maggiori informazioni vedi pag. 5)

Venerdì 20 luglio

Spettacolo finale: come è ormai tradizione, anche a **Campus 2012** è in programma una spettacolare rappresentazione.

Al grande evento artistico partecipano alcuni insegnanti, ballerini e coreografi presenti allo stage, nonché giovani danzatori selezionati dell'IDA Ballet Academy, alcuni degli allievi scelti fra coloro che prendono parte allo stage e i ballerini dell'IDA Hip Hop Company.

SPECIALE UNDER 12

- MODERN JAZZ Claudia Bosco
- CLASSICO Massimiliano Scardacchi
- HIP HOP Claudio Campanelli
Sara Inzillo
Alessandro Papa
- MUSICAL Christian Ginepro

Dal 16 al 20 luglio

lezioni di Modern Jazz, Classico, Hip Hop e Musical

Anche quest'anno Campus propone un'aula completamente dedicata agli Under 12.

I più giovani avranno così l'opportunità di studiare seguendo lezioni di: Modern Jazz con **Claudia Bosco**, Classico con **Massimiliano Scardacchi**, Hip Hop con **Claudio Campanelli, Sara Inzillo e Alessandro Papa**, Musical con **Christian Ginepro**.

RAVENNA

danza
concorso per solisti

‡ MODERN JAZZ/CONTEMPORANEO

‡ CLASSICO

‡ HIP HOP

‡ piccoli

‡ junior

‡ over

NEW

Mercoledì 18 luglio, ore 18 - Teatro Rasi

Per la prima volta, in occasione dello stage Campus, si terrà un **concorso di danza** riservato a **Solisti**.

Chi desidera partecipare, è tenuto a iscriversi prima dell'inizio dello stage Campus.

PREMI in euro, borse di studio per **scuole e stage IDA**, borse di studio per l'**IDA BALLETT ACADEMY** e tanti gadget!

Sono disponibili on-line sul sito www.idadance.com tutti i dettagli dell'iniziativa, il regolamento del concorso e le cedole d'iscrizione.

Durante la serata, saranno assegnate anche le borse di studio per corsi e stage IDA, per i migliori allievi dello stage Campus.

La cedola d'iscrizione all'evento la trovate a pagina 46 di questa rivista.

Per ulteriori informazioni potete telefonare allo **0544 34124** oppure www.idadance.com

VALSOIA®

BONTA' e SALUTE

Oasi Benessere

VALSOIA VI ASPETTA AL

DAL 9 APRILE PARTECIPA
AL GRANDE CONCORSO


**Rimini
Wellness®**
CON



PAD. C5 - STAND 161

*Vivi
Valsoia
Vinci*

Ritira il coupon
presso lo stand Valsoia
al RiminiWellness



Il giusto movimento con la giusta alimentazione

 *Pochi Grassi*

 *Molte Proteine*

 *Molte Fibre*

VALSOIA rappresenta una proposta alimentare completa e di altissima qualità che intende promuovere, attraverso la corretta alimentazione, il benessere psicofisico e il miglioramento della qualità della vita.

VEGETALE