

Performance

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

RIVISTA UFFICIALE



**NUMERO
SPECIALE**

**LE CENTO VOLTE DI
PERFORMANCE**

MAGGIO 2014 ANNO XXV N. 1 IN CASO DI MANCATO RECAPITO INVIARE AL CPO RAVENNA, UFFICIO DETENTORE DEL CONTO PER LA RESTITUZIONE AL MITTENTE, CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA DOWUTA TARIFFA. CONTIENE I.P.

Performance



1989_SETTEMBRE



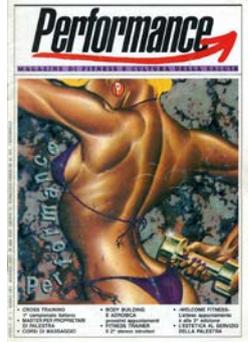
1990_GENNAIO



1990_MAGGIO



1990_AGOSTO



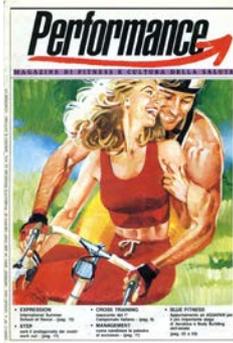
1991_MARZO



1991_APRILE



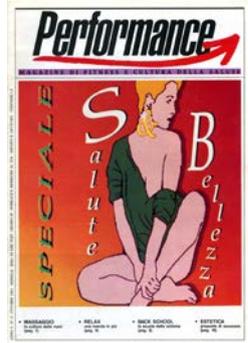
1991_MAGGIO



1991_LUGLIO



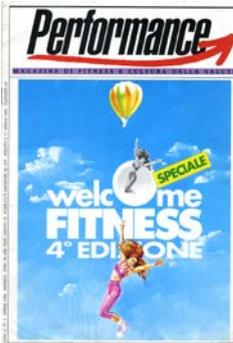
1991_AGOSTO



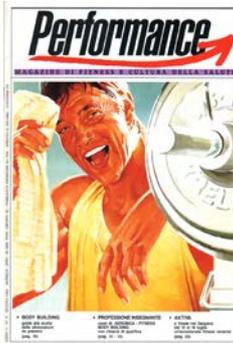
1991_OTTOBRE



1992_GENNAIO



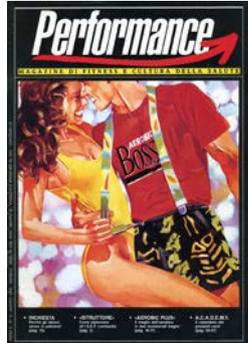
1992_APRILE



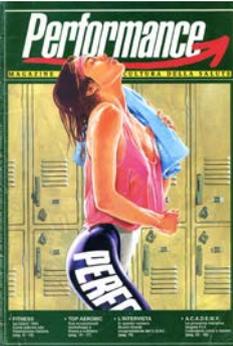
1992_GIUGNO



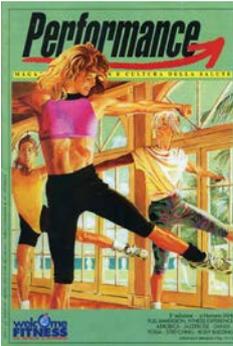
1992_LUGLIO



1992_AGOSTO



1993_GENNAIO



1993_MARZO



1993_MAGGIO



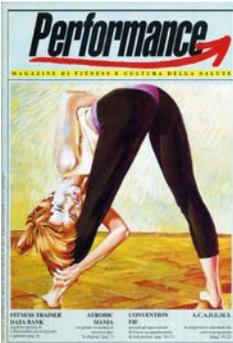
1993_LUGLIO



1993_AGOSTO



1993_SETTEMBRE



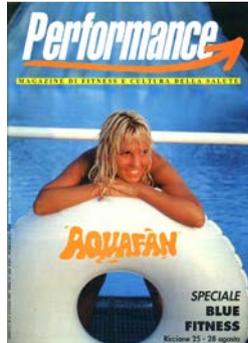
1993_DICEMBRE



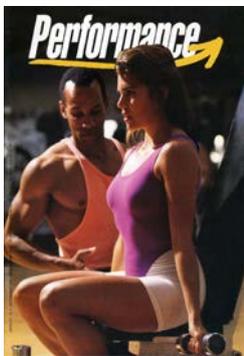
1994_MARZO



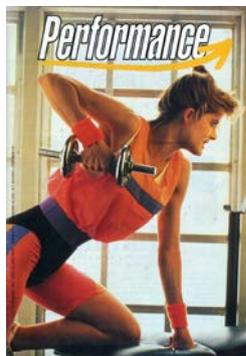
1994_GIUGNO



1994_LUGLIO



1994_SETTEMBRE



1994_NOVEMBRE



1995_GENNAIO



1995_MAGGIO



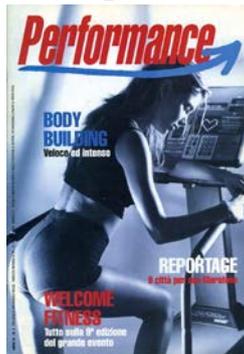
1996_GENNAIO



1996_MAGGIO



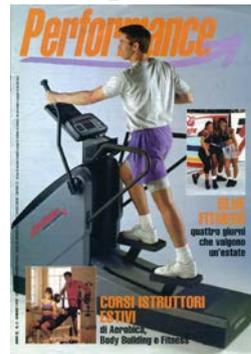
1996_DICEMBRE



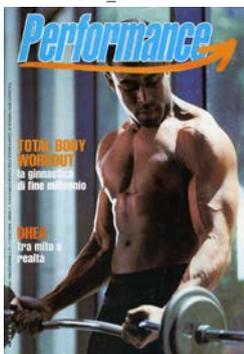
1997_MARZO



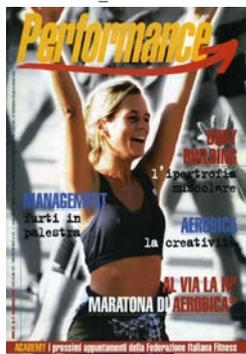
1997_MAGGIO



1997_GIUGNO



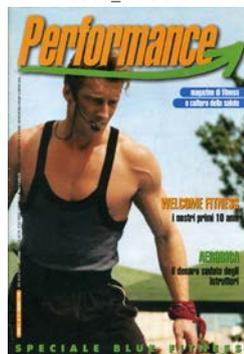
1997_SETTEMBRE



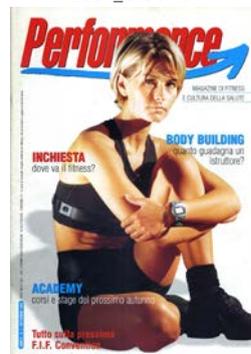
1997_NOVEMBRE



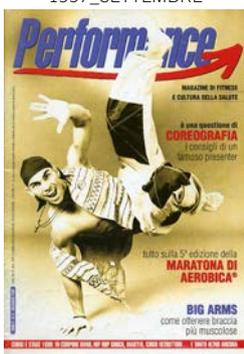
1998_APRILE



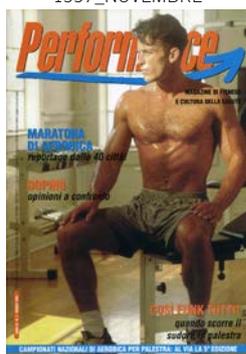
1998_GIUGNO



1998_SETTEMBRE



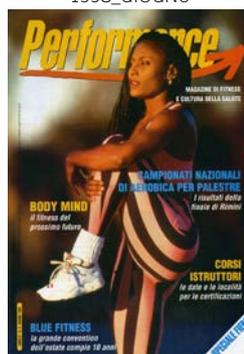
1998_DICEMBRE



1999_MARZO



1999_MAGGIO



1999_GIUGNO



1999_SETTEMBRE



1999_DICEMBRE



2000_APRILE



2000_GIUGNO



2000_SETTEMBRE



2000_DICEMBRE

Performance



2001_MARZO



2001_GIUGNO



2001_AGGOSTO



2001_DICEMBRE



2002_FEBBRAIO



2002_APRILE



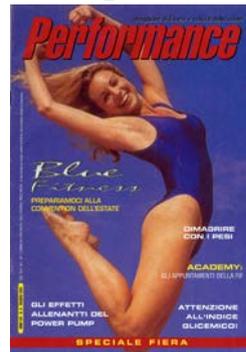
2002_GIUGNO



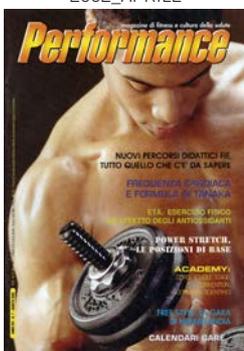
2002_AGGOSTO



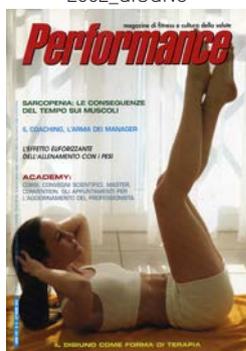
2002_DICEMBRE



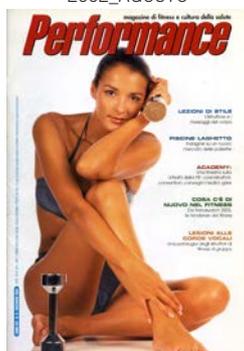
2003_MAGGIO



2003_AGGOSTO



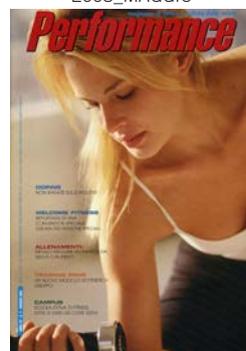
2003_OTTOBRE



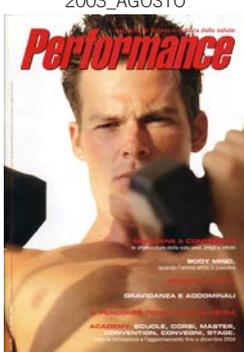
2003_DICEMBRE



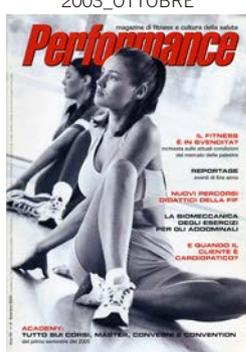
2004_FEBBRAIO



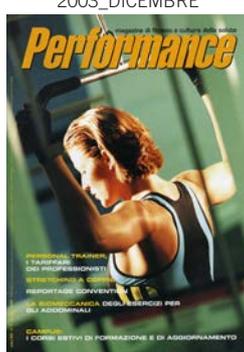
2004_MAGGIO



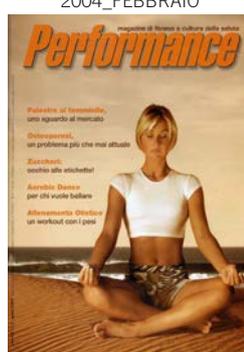
2004_AGGOSTO



2004_DICEMBRE



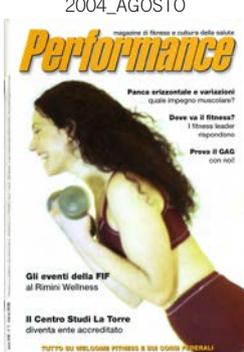
2005_MAGGIO



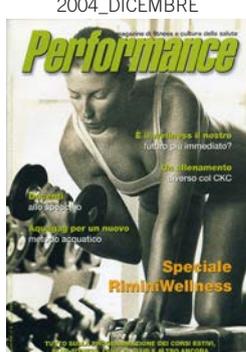
2005_AGGOSTO



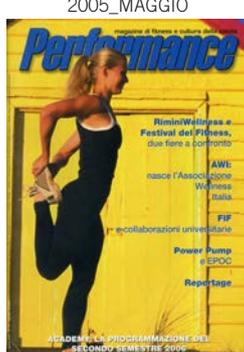
2005_DICEMBRE



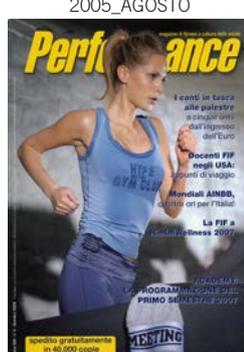
2006_MARZO



2006_MAGGIO



2006_AGGOSTO



2006_DICEMBRE



2007_FEBBRAIO



2007_MAGGIO



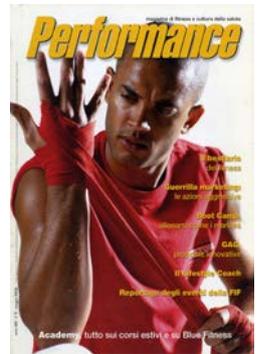
2007_AUGOSTO



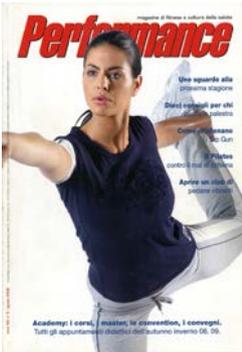
2007_DICEMBRE



2008_FEBBRAIO



2008_MAGGIO



2008_AUGOSTO



2008_DICEMBRE



2009_MARZO



2009_MAGGIO



2009_AUGOSTO



2009_DICEMBRE



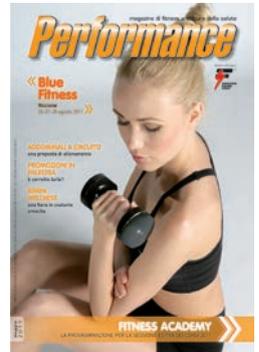
2010_MAGGIO



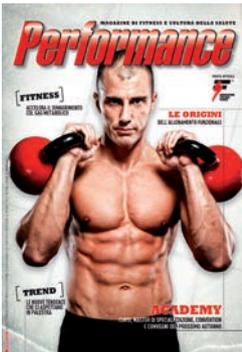
2010_AUGOSTO



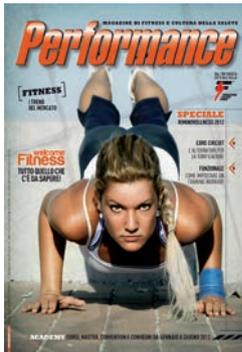
2010_DICEMBRE



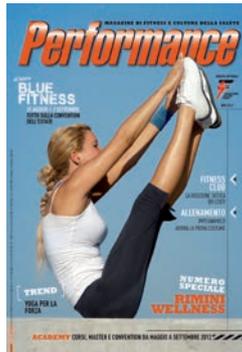
2011_MAGGIO



2011_AUGOSTO



2011_DICEMBRE



2012_MAGGIO



2012_SETTEMBRE



2012_DICEMBRE



2013_MARZO



2013_MAGGIO



2013_SETTEMBRE



2013_DICEMBRE





FINALMENTE, LA BUONA DIGESTIONE!

ERBENZYM DIGEST

Enzimi naturali
ed estratti erballi
per la funzione digestiva



cod. 51299

- **Miscela di 11 ENZIMI DIGESTIVI di origine vegetale** (amilasi, proteasi, lactasi, pectinasi, lipasi, bromelina, cellulasi, papaina, invertasi, maltasi e alfa-galattosidasi)
- **Miscela equilibrata di ESTRATTI ERBALLI:** **Zenzero** (*Zingiber officinalis* Rosc.), **Cumino** (*Cuminum cyminum* L.), **Anice** (*Pimpinella anisum* L.), **Finocchio** (*Foeniculum vulgare* Mill.) e **Camomilla** (*Matricaria chamomilla* L.)
Le piante officinali contenute favoriscono la **funzione digestiva** e aiutano a regolare **motilità intestinale** ed **eliminazione dei gas**

Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita

www.solgar.it - info@solgar.it



Leonardo Pivi

L'eletto
2008

micromosaico policromo
su rivista
27x20

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXV
N. 1 MAGGIO 2014



Associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

Spedizione in abb. postale 45% art. 2,
Comma 20/B, Legge 662/96 Filiale Ravenna

Direttore responsabile

Claudio Vacchi

Capo redattore

Claudio Castellucci

Progetto grafico

Christian Casadei

Stampa

Grafica Editoriale Printing (Bologna)

Foto

Archivio Performance . D.S. Photo
Shutterstock . FotoLia . iStockphoto
Barbara Silvestri

Editore

Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 . 48121 Ravenna

E-mail

performance@fif.it

Hanno collaborato

Marco Neri . David Stauffer

Si ringrazia

Sonia Bosi . Elisa Amaducci
Federica Sangiorgi . Sara Baraccani

Un mosaico riproduce la copertina che la rivista americana "Time" ha dedicato a Barack Obama, la persona più influente e importante a livello mondiale. È da questa immagine che prendo spunto per dare il via alla celebrazione del percorso fatto in questi 25 anni dalla nascita, nel 1989, della Federazione Italiana Fitness e della pubblicazione della rivista Performance, dalla sua prima copertina realizzata con un disegno alla numero 100 di questo inizio d'anno. Perché il mosaico? In primis perché la redazione si trova a Ravenna dove è nato tutto ciò ed è la città in cui si possono ammirare i migliori capolavori di questa tecnica, ma soprattutto perché rappresenta al meglio il mondo della FIF. Infatti, i Romani usavano il mosaico per narrare le proprie storie, era la loro rivista dell'epoca, con le parole di pietra. E la sua forza è nell'essere un linguaggio chiaro, limpido, ricco e presente ancora oggi, come lo è quello della federazione da oltre venticinque anni anche tramite l'utilizzo di questo periodico. In secondo luogo perché in questa società moderna siamo abituati ad assorbire in pochi secondi moltissime immagini e informazioni. Il mosaico, invece, costringe le persone a fermarsi, portando in sé una radice storica e questo provoca un bellissimo stato emotivo. Proprio così. Fermarsi un attimo a pensare, ricordare e sognare quanto è stato fatto dalla FIF e subito dopo, ripartire e continuare alla grande, mettendo in campo le migliori idee, competenze e innovazioni. Insieme a Performance, un magazine che in cento uscite ha raccontato, e ancora continua a farlo, l'evoluzione del fitness e il susseguirsi dei vari personaggi che, grazie alla loro esperienza, hanno dato maggiore impulso, prestigio e professionalità. Una grande rappresentazione fatta di singoli individui di pietra, che hanno e tuttora portano il loro contributo ogni giorno con capacità, passione, e dedizione rendendo questa federazione una vera e propria meraviglia. Una copertina, la nostra, che ben raffigura l'importanza e l'unicità sia della FIF che di Performance nel panorama italiano del fitness: elementi storici e ancora in voga di questo settore. Influenti al punto giusto da essere in grado di anticipare i tempi, dettare nuove proposte e presi, ad esempio, per la sua alta qualità.





DI MARCO NERI

RIFLESSIONI DI GHISA

FITNESS, STRESS E RISCOPERTA DEL TEMPO

Non si riceve la saggezza, bisogna scoprirla da sé, dopo un tragitto che nessuno può fare per noi, e nessuno può risparmiarci... come altre volte vi propongo un giochino per indovinare da dove è tratta la frase che funge da incipit a questo articolo. Non ci crederete ma con la "maturità" sono arrivato a dire che lo sport e l'attività fisica sono saggezza, cosa che invece è più fatica affermare per l'agonismo, indirizzo rispettabilissimo che ha suoi tempi ed età, ma che troppe volte porta ad esasperazioni. Esasperazioni però che le si può trovare anche nella "semplice" pratica del fitness senza finalità agonistica, infatti sovente mi ritrovo a parlare con persone che, pur non essendo degli operatori professionali, praticano svariate attività anche tutti i giorni riempiendo ogni minuto libero da lavoro o da improcrastinabili doveri famigliari. Vediamo così, in antitesi alla classica "casalinga disperata" ragazze (e anche non più tali...) riversarsi fra ore dedicate alla sala pesi, allo yoga, al pilates, allo spinning e anche attività all'aperto. Immagino che molti di voi penseranno che tale affermazione è perlomeno "strana" scritta su una rivista di fitness, ma in realtà non è così. Infatti, il vero fitness è equilibrio, all'interno del quale c'è anche la riscoperta del tempo. Il 2014 è stato proclamato "Anno europeo dedicato alla conciliazione famiglia-lavoro". Un tema importante che dovrebbe fare riflettere su come troppe volte siamo "egoisti" e per ricavare tempo da dedicare alle nostre passioni ne togliamo agli affetti. So bene che a volte un minimo di egoismo è importante per non farsi fagocitare dai ritmi, serve per ricavarsi degli spazi entro cui realizzarsi facendo le cose che più amiamo (come lo sport), ma esiste certamente un punto di equilibrio. La riconciliazione fra l'equilibrio lavoro-vita deve infatti essere una preoccupazione importante, sia per il singolo che per le istituzioni

che dovrebbero incentivare la gestione positiva del tempo. Personalmente oltre alla palestra amo la bici (vedermi in salita è uno spettacolo pietoso, ma non mollo), ma sono anche conscio che una uscita media in bici mi porta via minimo 2/3 ore, e questo più di una volta mi ha messo in crisi di coscienza. Una delle soluzioni che adottato è quella di coinvolgere mio figlio, magari l'intensità dell'uscita non è la stessa (anche se ormai va più forte di me) ma il "compromesso" è più che valido. Altre volte mi alleno alla mattina prestissimo (e conosco tanti che lo fanno), questo per essere pronto per l'accompagnamento a scuola e per il lavoro in tempo utile. Altri sfruttano l'intervallo del pranzo, ormai tutte le palestre sono aperte in orario continuato, e dopo l'attività si può fare uno spuntino anche veloce con frullato proteico, frutta e frutta secca, altri fanno barretta e frutta; questa strategia evita anche "l'abbocco post prandiale" e la lucidità mentale ne guadagna. In questo modo al termine delle ore lavorative ci si può dedicare alla famiglia. Questi suggerimenti mi sento di darli anche agli istruttori, cioè coloro che solitamente per lavoro si massacrano di ore (spesso neanche troppo ben remunerate, ma questa è un'altra storia). Molti di loro lavorano fino alla sera tardi, ma è sempre possibile ricavarsi un pomeriggio libero da dedicare ai propri affetti. Per queste persone che allenano gli altri a volte è un problema trovare i momenti migliori per allenare se stessi, ma con qualche escamotage tipo quelli suggeriti prima è sempre possibile mantenersi in forma senza togliere ore alla famiglia. Questo problema non esiste solitamente per chi insegna in sala corsi, in quanto la lezione viene fisicamente effettuata

dall'istruttore. Qui l'esperienza insegna (e me lo diceva lo stesso David Stuffer), occorre imparare a coinvolgere il gruppo senza necessariamente eseguire tutte le sequenze degli esercizi, muoversi nella sala, correggere, avviare all'esecuzione senza necessariamente sorbirsi 4 e più ore di lezione al giorno (con risultati devastanti per psiche e corpo). La traduzione della parola Fitness è certamente equilibrio ed è di questo che abbiamo bisogno, non a caso l'organizzazione mondiale della sanità sostiene che nel XXI secolo lo stress sarà responsabile della maggior parte delle patologie; appare quindi fondamentale comprendere come risulti centrale sapere prendere la vita con i giusti ritmi, sapere prendersi le giuste pause (anche dallo sport) e trovare tempo per tutti le presenze importanti della nostra vita. Alcuni anni fa scrivevo un articolo sui "whorkabolic" cioè i malati di lavoro ed esortavo, anche nell'ambito del fitness, a darsi i giusti tempi, nel mio articolo scrivevo: *per queste persone un allenamento alla sana gestione del tempo sarebbe fondamentale, aiuterebbe anche nel lavoro, nei rapporti famigliari, nello riscoprire le cose belle che ci circondano.* Del resto è così in tutti i settori, anche nell'amore, occorre gustarlo, viverlo con semplicità e slancio, con i giusti tempi. Così come è ingiusto cercarlo con ansia quando ci sembra di non averlo, lo è altrettanto viverlo con catabolica frenesia consuntiva o, all'opposto, dandolo per scontato, quando c'è. E ricordiamoci che anche il fitness è una forma di amore. Ah, dimenticavo, la citazione iniziale è di Marcel Proust, dal libro "Alla ricerca del tempo perduto". Che la forza (del fitness) sia con voi!





Lecture

- 25 **Performance: 100 volte auguri**
DI STEFANO CARLINI
- 28 **Glutei: un vero status symbol**
DI FABIO PANI
- 66 **Allenamento funzionale**
DI LUCA CERIA
- 71 **Circuito ad alta intensità per il fitness group**
DI DAVID STAUFFER
- 76 **Dalla platea al palco**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 80 **A lezione con il maestro James D'Silva**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 82 **Diventa Personal Trainer Elite**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI
- 84 **Meglio un drenante o un flebotropo?**
DI ALEXANDER BERTUCCIOLI
- 86 **Functional Training: dal pistol squat all'overhead pistol squat**
DI LUCA DALSENO
- 88 **I reportage delle convention**
DI CLAUDIO CASTELLUCCI



RiminiWellness

- 14 **MASTERCLASS Palco Live Fitness Show**
- 15 **Palco Pilates-Olistico**
- 16 **Palco Funzionale**
- 17 **CONCORSO Saranno Presenter**
- New Faces of fitness**
- 18 **COMPETIZIONI Club vs Club**
- 20 **Fit Crossing**
- 21 **Kettlebell Competition**
- 22 **BodyWeight Challenge**
- 23 **CONVEGNI Tavola rotonda**



Rubriche

- 8 **L'ANGOLO DELL'OPINIONISTA RIFLESSIONI DI GHISA**
DI MARCO NERI
- 10 **FITNESS DAL MONDO**
- 64 **INFORMA**
- 90 **FIF SOCIAL COMMUNITY**
DI SARA BARACCANI



DIVENTA PERSONAL TRAINER ELITE



Numero 01 2014
ANNO XXV

Fitness Academy

- 31 **CORSI, MASTER, WORKSHOP E CONVENTION**
Tutti gli appuntamenti didattici della primavera-estate 2014



FITNESS

DAL MONDO

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL PIANETA

LA PALESTRA ALIMENTATA DALLE BIKE



A Bristol, nel Regno Unito, è nata la palestra autosufficiente che utilizza l'energia prodotta dall'allenamento degli iscritti, per alimentare gli attrezzi e illuminare gli ambienti. Questo innovativo sistema energetico è nato dall'iniziativa della società Green Revolution, che ha realizzato una bike da indoor cycling in grado di generare elettricità tramite il movimento dei pedali. Proprio questo nuovo attrezzo ha illuminato lo staff della Cadbury House Gym di Congresbury, nelle

vicinanze di Bristol, che ha deciso di acquistare solo attrezzi che possono produrre energia elettrica, investendo una grande somma. In totale ben quarantadue nuovi macchinari tra cyclette, bike da indoor cycling ed ellittiche, con le quali si garantisce un forte risparmio in termini economici grazie all'autosufficienza. Infatti, l'energia prodotta alimenta il display e il computer di bordo, mentre il surplus viene utilizzato per ricaricare gli smartphone o altri dispositivi ed infine, immesso nella rete per illuminare il club.



I BAMBINI DI OGGI CORRONO MENO VELOCI

Uno studio dell'University of South Australia's School of Health Sciences, presentato durante l'annuale convegno dell'American Heart Association ha messo in risalto una ricerca che evidenzia come i bambini di oggi corrono meno velocemente dei genitori quando avevano la loro stessa età. Infatti, i bambini percorrono, mediamente, un miglio con novanta secondi in più rispetto a quanto facevano i loro coetanei trenta anni fa. Gli scienziati hanno analizzato i dati che

si riferiscono a un periodo di 46 anni e che riguardano venticinque milioni di bambini in 28 nazioni. La resistenza cardiovascolare misurata attraverso quanto un bimbo riesce a correre in un dato intervallo di tempo, si è ridotta di circa il cinque per cento in corrispondenza di ogni decade. Il dato più rilevante si è visto nella fascia dai 9 ai 17 anni d'età, ed è probabilmente legato all'obesità. Il problema è più sentito nei paesi occidentali, ma è presente anche in alcune nazioni asiatiche.

IL CALENDARIO LUNARE COME NUOVO REGIME ALIMENTARE

Viene chiamato Lunar Diet, ma non c'entra niente con lo spazio o l'arrivo degli alieni. Ciò che conta in questa nuova tendenza è la capacità della luna nell'influenzare le maree, ovvero come determinare il flusso dell'acqua che abbiamo dentro di noi. In pratica, seguendo le fasi lunari si

potrebbero eliminare molti più liquidi e quindi tossine. Una filosofia che ha già conquistato star come Madonna e Demi Moore e che prevede una purificazione di uno-tre giorni al mese, con due semplici regole: assumere soltanto liquidi e iniziare questa disintossicazione in concomitanza con una fase lunare (luna piena o luna nuova, ecc.). Sul sito Moon Connection e riportato dal Daily Mail questo sistema può stimolare l'attività renale e permette al corpo di perdere liquidi in eccesso. Come per tutte le nuove mode, la Lunar Diet non ha prove scientifiche che dimostrino l'effettiva influenza della luna sul nostro corpo e neppure sul peso. Infatti, Jeanette Crosland portavoce della British Dietetic Association dichiara: "Ogni risultato determinato dalla dieta lunare è temporaneo, legato solo alla perdita di liquidi. Per dimagrire bisogna buttare giù la pancia e quindi il grasso, non l'acqua".



LA CHIAVE DELLA FELICITÀ? FARE SPORT!

Proprio così: lo sport rende più felici e lo conferma uno studio condotto in Canada, i cui risultati sono stati pubblicati sulle pagine della rivista "American Journal of Epidemiology". Secondo quanto emerso, sembra che l'attività fisica contrasterebbe l'atrofia cerebrale, ed in tal modo indurrebbe dei cambiamenti molto profondi che modificherebbero il nostro umore. A spiegare come può avvenire un simile fenomeno ci hanno pensato gli studiosi canadesi tramite una loro lunga ricerca, durata 15 anni, attraverso la quale hanno analizzato i dati registrati da ben otto indagini sulla salute della popolazione. Da queste analisi, pare che nell'85% dei casi, essere fisicamente attivi sia stato associato a più alte probabilità di essere felici, mentre nei casi di coloro che non facevano attività sportiva, il 49% è risultato infelice nei due anni seguenti e addirittura il 45% ha ammesso di essere infelice nei quattro anni successivi. In ultimo, tutti coloro che da una vita sedentaria sono passati a quella maggiormente attiva praticando esercizio fisico, avrebbero provato sensazioni di felicità sia a distanza di due che di quattro anni. Non ci resta che fare fitness.



INDOFIT PER TONIFICARE I MUSCOLI

L'Indofit si pratica mantenendosi in equilibrio su una pedana instabile, eseguendo esercizi propedeutici al surf e ad altri sport acquatici. Come altre varietà di esercizi, ora è importante ottimizzare i tempi con sessioni di lavoro intense, intervallate da pochi secondi di recupero. Infatti le classi di HIIT, high intensity interval training, in America sono sempre più affollate, come racconta Amanda Russel insegnante di fitness a Manhattan: "Recenti studi hanno dimostrato che brevi esercizi intensi possono migliorare lo stato di salute del cuore e tonificare i muscoli meglio di un'attività più lunga ma moderata". La conferma arriva dall'Università del Southern Maine, dove hanno scoperto che il corpo con questo tipo di attività fisica continua a bruciare grasso e calorie fino ad alcune ore dopo la lezione.



VUOI VIVERE PIÙ A LUNGO? CAMMINA CON PASSO RAPIDO

Uno studio pubblicato sul "Journal of the American Medical Association" afferma che l'aspettativa di vita aumenta nelle persone che camminano con passo deciso e veloce. Questa ricerca è stata condotta dall'University of Pittsburgh School of Medicine, che dal 1986 al

2000, ha osservato circa trentaquattromila individui con età maggiore ai 65 anni, ai quali è stato chiesto di percorrere una distanza tra i 6 e gli 8 metri. Alla fine di ogni singola prova sono state calcolate le velocità di ognuno e messe a confronto, dove i risultati di questi dati danno una proporzionalità diretta tra la rapidità con cui si cammina e la longevità. Infatti, le persone con età superiore ai 75 anni, avevano la probabilità di vivere altri dieci anni e le conclusioni finali tratte dalla coordinatrice prof. Stephanie Anne Studenski sono queste: "I dati forniti da questa ricerca sono destinati ad aiutare medici e ricercatori nell'individuare semplici indicatori di salute, un modo facile e accessibile per la salute degli anziani". In ultimo, basta munirsi di cronometro e metro per misurare il tempo impiegato a percorrere 8 mt ed eseguire il calcolo: spazio percorso diviso tempo impiegato e se il rapporto è superiore a 0,92 mt al secondo (valore medio per persone con età superiore ai 65 anni) significa che la probabilità di vivere più a lungo sarà maggiore.



IL FITNESS NELLE "HOT-GYM"

L'ultima moda in fatto di fitness arriva dagli Stati Uniti e sono le "hot-gym", ovvero palestre in cui ci si allena a una temperatura molto elevata rispetto alla media normale, in pratica tra i 27 e i 35 gradi. In questa situazione, si cerca di consumare più calorie e aumentare il battito cardiaco, facendo sudare molto di più ed allo stesso tempo incrementando le prestazioni. Ma tutto questo a quanto pare comporta non pochi rischi per la salute. Infatti, come ricorda l'American College of Sports Medicine praticare attività quali: hot-spinning, hot-yoga o hot-cycling può diventare pericoloso, specialmente per chi soffre di disturbi cardiocircolatori. Inoltre, l'associazione americana ha messo in guardia tutti gli sportivi statunitensi che si sono lanciati in queste nuove attività, specificando che in palestra la temperatura media ottimale deve essere intorno ai 22,5° centigradi. Ma sarà davvero così?



RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

FIERA E RIVIERA
DI RIMINI

**30 MAGGIO
2 GIUGNO 2014**

9^A EDIZIONE



ENERGY
WORLD

hoopcommunication.it

 RiminiWellness®

organizzato da:
organized by:

 RiminiFiera
business space

con il patrocinio di:
with the patronage of:



riminiwellness.com



30 MAGGIO - 2 GIUGNO 2014

RIMINI WELLNESS

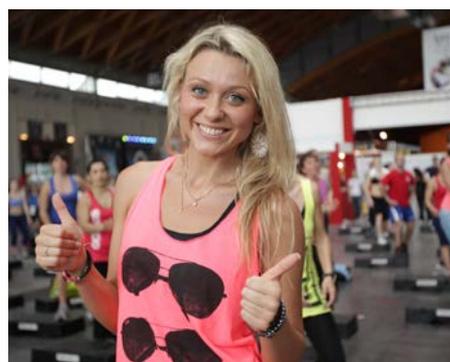


Conto alla rovescia per la nona edizione della fiera riminese

Rimini Wellness: lo spettacolo è in arrivo! Il conto alla rovescia è iniziato e poche settimane ci separano dalla nona edizione della vetrina riminese sul fitness. Dal 30 maggio al 2 giugno gli organizzatori vogliono far meglio dello scorso anno, che ha contato 244.532 visitatori e 158 milioni di contatti sui media nelle quattro giornate della kermesse. Nei 15 padiglioni si sono contate 400 aziende che hanno esposto prodotti e organizzato eventi, sia indoor che all'aperto. Ci saranno – nella prossima edizione – 46 palchi attivi per lezioni e dimostrazioni con 600 presenter al lavoro da tutto il mondo. Una parte preponderante va alla **Federazione Italiana Fitness**, che da Fit Gold Partner gestirà e coordinerà il palco centrale proponendo al pubblico masterclass, gare e esibizioni, dal concorso **Saranno Presenter** e **New Faces of Fitness** del primo giorno fino al **Club vs Club** dell'intera giornata di lunedì, con una serie di eventi straordinari che dureranno per tutto il periodo della manifestazione. Inoltre, la **FIF** organizzerà una serie di lezioni di carattere olistico (soprattutto di pilates) in un palco che per quattro giorni proporrà masterclass condotte dal corpo docente federale. Ma non è finita, perché in un altro padiglione prenderà vita l'attività organizzata nell'area dell'allenamento funzionale, dove i contenuti saranno legati a lezioni condotte dai docenti federali, con l'utilizzo di attrezzi e del corpo libero. Nella stessa area ci saranno tre diverse gare – **Fit Crossing**, **Bodyweight Challenge** e per la prima volta il **Kettlebell Competition** – attese la domenica e il lunedì.

La Fiera di Rimini è così pronta ad accogliere la fiumana di professionisti che vuole garantirsi la conoscenza dell'attualità del fitness, con le sue tendenze, le attrezzature, le competizioni. Rimini Wellness si è ritagliata una posizione di grandissima rilevanza nel panorama europeo delle fiere, con una grandissima frequentazione dei professionisti dell'Est Europa, Russia, area del mediterraneo e Turchia. Sempre più forte è la sua impronta mondiale e grazie ai risultati raggiunti oltre confine, Rimini Wellness è diventata una "Fiera Internazionale". Si va a ricominciare, quindi, con un fermento internazionale che porta a Rimini praticamente tutti i migliori presenter del mondo, dove è possibile provare i macchinari per l'allenamento più popolari del pianeta e dove è possibile captare nuove idee e nuovi spunti per la propria attività professionale.

Rimini Wellness arriva per la nona volta, preparatevi allo show!





Sul palco centrale di Rimini Wellness il fitness d'autore targato Federazione Italiana Fitness non mancherà di dare emozioni forti. Il team internazionale sarà impegnato di fronte a un pubblico altrettanto internazionale!

PADIGLIONE B5 AREA W-FUN



PALCO LIVE FITNESS SHOW



Presenter: Julio Papi . Marios Meletis . Kiki Constantinescu . Giovanna Ventura . David Stauffer . Viviana Fabozzi . Taras Klimov . Roberta Campaniolo . Monica Scurti . Andrea Torti . Damiano Comunale . Massimo Tocco . Davide Impallomeni . Luca Ruggeri . Mino Messuri . Elisabetta Cinelli . Patrizia Vincenzi

VENERDÌ 30 MAGGIO	SABATO 31 MAGGIO	DOMENICA 1 GIUGNO	LUNEDÌ 2 GIUGNO
<p>10.30-13.00 SARANNO PRESENTER</p> <p>6 Masterclasses NON STOP of 20 minutes each</p> <p>With the best of ITALY New coming presenters...</p>	<p>10.00-10.50 Saranno Presenter 2014 Champion step or hi-lo masterclass</p> <p>10.50-11.40 Giovanna Ventura, David Stauffer and Viviana Fabozzi FIF TONE TRIO</p> <p>11.40-12.30 Marios Meletis Friends GREEK DANCE STEP</p> <p>12.30-13.20 Taras Klimov Komanda AEROBIC DANCE</p>	<p>10.00-10.50 New Faces Of Fitness 2014 Champion step or hi-lo masterclass</p> <p>10.50-11.40 David Stauffer, Andrea Torti, Damiano Comunale and CARDIO FIF TOP TEAM</p> <p>11.40-12.30 Julio Papi LEGENDANCE AEROBICS</p> <p>12.30-13.20 Kiki Constantinescu STEP PROGRESSIONS</p>	<p>CLUB VS CLUB</p> <p>CAMPIONATO NAZIONALE PER PALESTRE DI FREE STYLE E HIP HOP</p> <p>10° Trofeo RiminiWellness</p>
<p>13.00-13.50 Julio Papi, Marios Meletis & Kiki Constantinescu And all competitors of New Faces Masterclass DANCE AEROBICS</p> <p>Come and see Julio, Marios and Kiki in action with all new fitness faces of the year!</p>	<p>13.20-14.10 Roberta Campaniolo, Giovanna Ventura & Team Saranno Presenter 2014 THE FINAL COUNTDOWN STEP</p> <p>14.10-15.00 Julio Papi and FIF Team STEP RIMINI 2014</p>	<p>13.20-14.10 David Stauffer, Massimo Tocco, Davide Impallomeni and Luca Ruggeri TONE FIF TEAM BOYS</p> <p>14.10-15.00 Taras Klimov AEROTARAS!</p>	<p>Diciannovesima edizione dell'evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia. Il Campionato Italiano per Palestre, mette in palio dodici titoli tricolori, che vengono assegnati nell'ultima giornata di Rimini Wellness. La gara propone le discipline di Free Style e Hip Hop, per una manifestazione che si annuncia, come al solito, spettacolare.</p> <p>Freestyle: il concorso è a routine libera: dall'aerobica allo step, alla danza, ad altre discipline coreografiche. Le squadre potranno rappresentare qualunque stile e qualunque disciplina. La giuria valuterà tecnica, sincronismo, originalità e coreografia.</p> <p>Hip Hop: ammessi tutti gli stili dell'hip hop, old e new school.</p>
<p>14.00-18.30 NEW FACES OF FITNESS (EUROPEAN FINAL)</p> <p>ITALY SPAIN ROMANIA RUSSIA GREECE FRANCE CZECH POLAND</p> <p>8 Masterclasses NON STOP 25 Minutes each From all Europe! Come and share ENERGY!!!!</p>	<p>15.00-15.50 Kiki Constantinescu and Fitness Friends AEROBIC MY LOVE</p> <p>15.50-16.40 Monica Scurti & G[O]T Team (insegnanti di KGT, Kardo Global Training e del GTC, Global Training Conditional) KGT Allenamento metabolico ad alta intensità</p> <p>16.50-18.20 J. Papi, Kiki, M. Meletis, T. Klimov and many more! DANCE AEROBICS MARATHON The Big Saturday Surprises for everyone!</p>	<p>15.00-15.50 Julio Papi and Kiki Constantinescu STEP FROM BUCHAREST</p> <p>15.50-16.40 Marios Meletis AEROBIC DANCE</p> <p>16.40-17.30 Taras Klimov Best TARASTEPI!</p> <p>17.30-18.40 Roberta Campaniolo, Mino Messuri e Massimo Tocco STEP CHOREOGRAPHY Roberta Campaniolo, Giovanna Ventura, Elisabetta Cinelli e Patrizia Vincenzi SUPER HI-LO FIF ELITE TEAM Performance Trophy</p>	<p>PER INFORMAZIONI, REGOLAMENTO E CEDOLA D'ISCRIZIONE www.fif.it</p> <p>LAURETANA</p>
			<p>in regalo AI PRIMI 100 ISCRITTI ALLE LEZIONI SUL PALCO LIVE FITNESS SHOW UN GADGET LAURETANA CREATO IN ESCLUSIVA PER L'EVENTO</p>

Note: per motivi organizzativi il programma può subire variazioni



Quattro giornate di pilates e wellness olistico per i palati più esigenti. I docenti federali si alterneranno sul palco con masterclass dall'alto spessore tecnico, quello della scuola della Federazione Italiana Fitness.

PADIGLIONE D3 AREA W-PRO

PALCO PILATES-OLISTICO



Presenter: Donato De Bartolomeo . Elisabetta Cinelli . Lisa Lapomarda . Gianpiero Marongiu . Luca Ruggeri . Ester Albini Massimo Tocco . Michele Manca . Julio Papi . Anya Glushkova

Table with 4 columns (Venerdì 30 Maggio, Sabato 31 Maggio, Domenica 1 Giugno, Lunedì 2 Giugno) and 7 rows of class details including time, instructor, and description.

Note: per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

in regalo AI PRIMI 25 ISCRITTI ALLE LEZIONI COL LOGO LAURETANA UN GADGET LAURETANA CREATO IN ESCLUSIVA PER L'EVENTO



Quattro giornate di allenamento rivolte agli appassionati del training funzionale. I training saranno a corpo libero, con piccoli attrezzi e bilancieri, per una fusion di diversi stili, nel pieno rispetto dei canoni della scuola FIF.

PADIGLIONE B1 AREA W-PRO



PALCO FUNZIONALE



Presenter: Viviana Fabozzi . Donatella Longhi . Luca Dalseno . Carlo Dolzan . Vincenzo Calisti
Francesco Fiocchi . Luca Ceria . Sandro Roberto . Oleh Ilika

VENERDÌ 30 MAGGIO	SABATO 31 MAGGIO	DOMENICA 1 GIUGNO	LUNEDÌ 2 GIUGNO
<p>11.30-12.20 Viviana Fabozzi Tabata System</p> <p>Il metodo tabata analizzato in tutte le sue possibili soluzioni allenanti</p>	<p>10.30-11.20 Luca Dalseno Body Weight High Intensity</p> <p>Sequenze di lavoro body weight ad alta intensità per raggiungere gli obiettivi di potenza e capacità cardiorespiratoria</p>	<p>10.30-11.20 Carlo Dolzan & Viviana Fabozzi Pattern Abilities Training</p> <p>Allenamento mirato alla rieducazione delle capacità motorie attraverso l'esecuzione dei 9 schemi motori del corpo umano</p>	<p>INIZIO GARA 11.30 BODY WEIGHT CHALLENGE 3° CAMPIONATO A SQUADRE DI FUNCTIONAL TRAINING</p> <p>È prevista un'unica categoria che può essere mista con squadre di 3 concorrenti senza limiti di età e peso. La gara consiste nel portare a termine 3 prove: push ups, squat con palla medica, addominali in sit up. Le 3 prove andranno completate a staffetta. Ognuna di esse è una gara a sé stante. La classifica finale deriva dalla somma dei punteggi ottenuti nelle 3 prove.</p> <p>PER INFORMAZIONI, REGOLAMENTO E CEDOLA D'ISCRIZIONE www.fif.it</p>
<p>12.30-13.20 Donatella Longhi Suspension Training</p> <p>Una proposta di allenamento in sospensione per la resistenza muscolare e la flessibilità muscolare</p>	<p>11.30-12.20 Carlo Dolzan Finisher Training</p> <p>Esempi d'allenamento di breve durata ed alta intensità da eseguire a fine workout con lo scopo di accelerare il recupero, la perdita di grasso ed allenare il sistema cardiovascolare</p>	<p>11.30-13.00 Oleh Ilika La disciplina del Ghiri Sport</p> <p>Un affascinante workshop guidato dal pluripremiato campione internazionale Oleh Ilika per apprendere le tecniche base nell'utilizzo della ghiria ai fini della competizione sportiva</p>	<p>INIZIO GARA 15.00 KETTLEBELL COMPETITION 1° CAMPIONATO INDIVIDUALE E A SQUADRE DI KETTLEBELL LIFTING</p> <p>1ª edizione di questa gara che vede la giuria come assoluta protagonista. Due i tipi di competizione: a due alzate (con slancio e strappo) e a una alzata (slancio completo). Il vincitore di ogni categoria di peso è determinato dal più alto totale in entrambe le alzate. La competizione è individuale e a squadre, maschile e femminile.</p> <p>PER INFORMAZIONI, REGOLAMENTO E CEDOLA D'ISCRIZIONE www.fif.it</p>
<p>13.30-14.20 Luca Dalseno Functional Training High Intensity</p> <p>Un circuito funzionale ad alta intensità con un elevato effetto metabolico</p>	<p>12.30-13.20 Team Teaching Move-On FIF Italia-Romania Functional Art Format 2</p> <p>Un confronto tra gli usi e costumi del functional training della FIF ACADEMY e del MOVE-ON TEAM</p>	<p>14.00-18.30 FIT CROSSING 6° CAMPIONATO NAZIONALE DI FITNESS</p> <p>Sesta edizione della gara di fitness a prove multiple che ha riscosso grande successo nelle scorse edizioni di RiminiWellness. Appuntamento sportivo di grande carica agonistica che desidera creare un momento di confronto tra gli appassionati delle discipline da palestra. La gara verterà sulle seguenti prove: panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant. La gara è organizzata in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. La gara è riconosciuta dall'A.S.I. come Campionato valevole per il titolo nazionale.</p> <p>PER INFORMAZIONI, REGOLAMENTO E CEDOLA D'ISCRIZIONE www.fif.it</p>	<p>LAURETANA Unica per leggere il tempo</p>
<p>14.30-15.20 Carlo Dolzan & Vincenzo Calisti Traditional Kettlebell Training</p> <p>L'allenamento specifico con i kettlebell per il lavoro sulla forza muscolare in un mix di esercizi base ed esercizi avanzati</p>	<p>13.30-14.20 Luca Ceria Suspension Training</p> <p>Una proposta di allenamento in sospensione ad alta intensità mirato alla resistenza muscolare e cardiorespiratoria</p>	<p>14.30-15.20 Sandro Roberto From barbell to kettlebell Power & conditioning</p> <p>Un'analisi parallela in interazione tra gli esercizi di potenza del barbell e gli esercizi di condizionamento del kettlebell</p>	<p>LAURETANA Unica per leggere il tempo</p>
<p>15.30-16.20 Team Teaching Move-On FIF Italia-Romania Functional Art Format 2</p> <p>Un confronto tra gli usi e costumi del functional training della FIF ACADEMY e del MOVE-ON TEAM</p>	<p>13.30-14.20 Luca Ceria Suspension Training</p> <p>Una proposta di allenamento in sospensione ad alta intensità mirato alla resistenza muscolare e cardiorespiratoria</p>	<p>15.30-16.20 Viviana Fabozzi Natural Body Art Animal Posture</p> <p>Sequenze di lavoro NBA puramente funzionali basate sulle posture e andature degli animali secondo le scuole della ginnastica natural (brasigliana) e del kalariPAYATTU (indiana)</p>	<p>LAURETANA Unica per leggere il tempo</p>
<p>16.30-18.00 FIF Team: Carlo Dolzan, Viviana Fabozzi & Francesco Fiocchi Pattern Progression</p> <p>Un allenamento body weight che si sviluppa attraverso lo studio delle progressioni didattiche degli esercizi base</p>	<p>16.30-18.00 Francesco Fiocchi Body Weight Evolution</p> <p>Workshop pratico sull'allenamento specializzato del body weight: dalle tecniche di base alle tecniche avanzate</p>	<p>LAURETANA Unica per leggere il tempo</p>	<p>LAURETANA Unica per leggere il tempo</p>

Note: per motivi organizzativi il programma può subire variazioni



Fornitore ufficiale delle attrezzature per la gara Fit Crossing

in regalo AI PRIMI 25 ISCRITTI
ALLE LEZIONI COL LOGO LAURETANA
UN GADGET LAURETANA CREATO IN ESCLUSIVA PER L'EVENTO

SE HAI TALENTO E CREATIVITÀ E AMI LE SFIDE:

SARANNO PRESENTER I NUOVI TALENTI

 NUOVA
FORMULA


12ª EDIZIONE DELLA SFIDA TRA I MIGLIORI ASPIRANTI PRESENTER ITALIANI

**30 MAGGIO
2013**
**PALCO FIF
LIVE FITNESS SHOW**
RiminiWellness®

Saranno Presenter ha cambiato formula ed è diventato un concorso a squadre con un unico vincitore finale. Attraverso un percorso di formazione sono stati selezionati otto aspiranti presenter che sono stati divisi in 2 squadre capitanate da Roberta Campaniolo e Giovanna Ventura. I due Team si sfideranno in confronti organizzati durante In Corpore Sano, Welcome Fitness e sul palco di Rimini Wellness. Al termine di ogni appuntamento verranno eliminati due concorrenti che dovranno lasciare la squadra, ma uno dei due verrà ripescato grazie al voto che voi tutti potrete esprimere sul canale Youtube della FIF www.youtube.com/FIFapplication. La prima votazione, conclusasi il 10 marzo, ha visto prevalere Davide Dell'Orletta su Luca Casalini. Il secondo ballottaggio, che si concluderà il 19 maggio, vedrà opposte **Lenka Matasova** e **Veronica Gullotta**. La vincente avrà il diritto di partecipare alla sfida finale sul palco di RiminiWellness assieme ai presenter già selezionati: **Silvia Costanzi, Ursula Silvestrini, Davide Dell'Orletta, Akram Bousnif e Sabrina Scarfò**.

Il vincitore si aggiudicherà il trofeo "Saranno presenter" e guadagnerà il diritto di partecipare al concorso internazionale New Faces of Fitness 2015. I 6 aspiranti presenter saliranno sul palco con Roberta Campaniolo e Giovanna Ventura durante RiminiWellness.



NEW FACES OF FITNESS

**VENERDÌ 30 MAGGIO 2014
SFIDA TRA I MIGLIORI ASPIRANTI PRESENTER EUROPEI**

Sul palco della Federazione Italiana Fitness di RiminiWellness si sfidano alcuni dei presenter emergenti del panorama europeo. La manifestazione infatti vede la partecipazione di rappresentanti di Russia, Polonia, Repubblica Ceca, Romania, Bulgaria, Spagna, Francia, Grecia, Ucraina unitamente a quello dell'Italia con il vincitore del concorso Saranno Presenter 2013. **GIURIA** Sarà presenziata da presenter internazionali in rappresentanza delle nazioni europee partecipanti alla gara.



PREMIAZIONI Il vincitore guiderà una masterclass sul palco della Federazione Italiana Fitness a RiminiWellness 2014. Ulteriori informazioni su www.fif.it

FAI VEDERE QUANTO VALI, IL PALCO DI RIMINIWELLNESS TI ASPETTA!



RIMINIWELLNESS
02.06.2014

CLUB vs CLUB

CAMPIONATO NAZIONALE PER PALESTRE



10° TROFEO RIMINIWELLNESS PALCO FIF LIVE FITNESS SHOW PADIGLIONE B5 AREA W-FUN

Diciannovesima edizione dell'evento agonistico che mette a confronto le squadre che rappresentano i club di tutta Italia. Il Campionato Italiano per Palestre, mette in palio dodici titoli tricolore, che vengono assegnati nell'ultima giornata di Rimini Wellness. La gara propone le discipline di **Free Style** e **Hip Hop**, per una manifestazione che si annuncia, come al solito, spettacolare.

PER INFORMAZIONI E REGOLAMENTO WWW.FIF.IT



**FREESTYLE**

Il concorso è a routine libera: dall'aerobica allo step, alla danza, ad altre discipline coreografiche.

Le squadre potranno rappresentare qualunque stile e qualunque disciplina. La giuria valuterà tecnica, sincronismo, originalità e coreografia.

HIP HOP

Ammessi tutti gli stili dell'hip hop, old e new school.

UNDER 11

L'edizione 2014 riconferma la categoria baby nelle competizioni di Free Style e Hip Hop. I piccoli ballerini (età non superiore a 11 anni) faranno infatti parte di questa categoria.

- BABY (fino a 11 anni)
- JUNIOR (da 12 a 15 anni)
- OVER (da 16 anni in su)

GIURIA DI CLUB VS CLUB (anticipazione)

Giuria free style: Roberta Campaniolo, Giovanna Ventura, Taras Klimov

Giuria hip hop: Ilenja Rossi, Taras Klimov, Luca Amiranò

**PROGRAMMA**

- ore 10.00 Inizio gare
 - Free Style BABY
 - Free Style JUNIOR
 - Free Style OVER
- ore 18.00 Premiazioni
 - Hip Hop BABY
 - Hip Hop JUNIOR
 - Hip Hop OVER

L'orario è indicativo e può variare a seconda del numero di squadre iscritte.

Nota: l'area di gara misura 13mt x 8mt.

[*] La durata della routine è di 2' e 30" minuti con tolleranza (in più o in meno), di 10" secondi.

CATEGORIE IN GARA**FREE STYLE:**

- Free Style BABY SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style JUNIOR SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- Free Style OVER SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- Free Style OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

HIP HOP:

- HIP HOP BABY SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP BABY LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP JUNIOR LARGE TEAM (oltre 7 componenti)
- HIP HOP OVER SMALL TEAM (da 3 a 7 componenti)
- HIP HOP OVER LARGE TEAM (oltre 7 componenti)

Importante: lo stesso gruppo non può fare 2 esibizioni all'interno della stessa categoria.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si ricevono fino al 15 maggio 2014. Inviare via fax 0544.34752 o via posta presso Centro Studi La Torre, via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna, modulo d'iscrizione alla gara specificando palestra, capogruppo, categoria, numero componenti, **ed allegando per ogni componente del gruppo il modulo consensi** (scaricabile dal sito www.fif.it) **compilato e firmato in ogni sua parte.**

I capisquadra troveranno i biglietti direttamente all'entrata della fiera. Per i biglietti degli eventuali accompagnatori, rivolgersi direttamente alla fiera: infovisitatori@riminifiera.it - Fax 0541.744255. È necessario allegare alla cedola la ricevuta del pagamento dell'iscrizione.

COSTI ISCRIZIONE

Fitness club affiliati alla FIF: nessuna tassa di iscrizione. Ogni concorrente pagherà € 20,00, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 2 giugno. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente.

Fitness Club non affiliati: € 60,00 a formazione più € 20,00 ogni concorrente, comprensiva di ingresso alla fiera per la giornata del 2 giugno. Per gli interpreti impegnati in 2 esibizioni ci sarà un costo aggiuntivo di € 10,00 per ogni componente. Se è la stessa formazione a fare le 2 esibizioni, non dovrà ripagare le € 60,00. Se sono 2 formazioni diverse, ognuna pagherà le € 60,00 d'iscrizione.

CEDOLA DI PARTECIPAZIONE CLUB VS CLUB

IMPORTANTE: SI PREGA DI SCRIVERE IN STAMPATELLO IN MODO CHIARO E LEGGIBILE

NOME DEL GRUPPO	N° COMPONENTI	
NOME PALESTRA	NOME DEL CAPOGRUPPO	
CITTÀ	PROV.	CAP
VIA	N°	TELEFONO
E-MAIL		

CHIEDO L'ISCRIZIONE AL CAMPIONATO NAZIONALE CLUB VS CLUB 2014 DI:

- | | | | |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Free Style BABY SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Free Style JUNIOR LARGE TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop BABY SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop JUNIOR LARGE TEAM |
| <input type="checkbox"/> Free Style BABY LARGE TEAM | <input type="checkbox"/> Free Style OVER SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop BABY LARGE TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop OVER SMALL TEAM |
| <input type="checkbox"/> Free Style JUNIOR SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Free Style OVER LARGE TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop JUNIOR SMALL TEAM | <input type="checkbox"/> Hip Hop OVER LARGE TEAM |

ho versato euro _____ il _____ tramite: vaglia postale intestato a: Centro Studi la Torre srl

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

assegno non trasferibile intestato a: Centro Studi La Torre srl _____ data _____ firma _____

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

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)

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

Questa cedola è da allegare al modulo consensi scaricabile dal sito www.fif.it



CAMPIONATI NAZIONALI DI FITNESS

DOMENICA 01 GIUGNO 2014

RIMINIWELLNESS . AREA FUNZIONALE



organizzati in collaborazione con



FIT CROSSING

6° CAMPIONATO NAZIONALE DI FITNESS

Sesta edizione della gara di fitness a prove multiple che ha riscosso grande successo nelle scorse edizioni. Appuntamento sportivo di grande carica agonistica che desidera creare un momento di confronto tra gli appassionati delle discipline da palestra. La gara verterà sulle seguenti prove: panca orizzontale, bike, trazioni alla sbarra, tapis roulant. La gara è organizzata in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. La gara è riconosciuta dall'A.S.I. come Campionato valevole per il titolo nazionale.

Fornitore ufficiale delle attrezzature per la gara Fit Crossing

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

LE CATEGORIE Maschile e femminile. Sono ammessi atleti che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età (è richiesto un documento d'identità a certificazione della stessa).

LE PROVE Le prove previste sono quattro:

- distensioni su panca orizzontale/panca piana;
- bike;
- trazioni alla sbarra (trazioni con sbarra a contrappesi per le donne);
- tapis roulant

LE CLASSIFICHE Il vincitore della gara individuale è chi totalizza il maggior numero di punti sommando quelli ottenuti nelle quattro prove

previste. I primi dodici classificati di ogni gara ottengono il seguente punteggio: 20 punti al primo, 17 punti al secondo, 14 punti al terzo, 12 punti al quarto, 10 punti al quinto, 8 punti al sesto, 6 punti al settimo, 5 punti all'ottavo, 4 punti al nono, 3 punti al decimo, 2 punti all'undicesimo, 1 punto al dodicesimo classificato.

Sarà compilata anche una classifica a squadre, dove saranno sommati i primi due migliori punteggi maschili della classifica assoluta e il miglior punteggio femminile della classifica assoluta, ove presente, appartenenti alla stessa palestra. Sarà premiata anche la palestra che avrà presentato al concorso il maggior numero di concorrenti.

La giuria sarà presenziata dallo staff dei docenti FIF del settore functional training.



PREMIAZIONI Per le prime tre squadre classificate sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance. Il primo classificato della categoria assoluta maschile e femminile riceverà inoltre un coupon da 500 euro per partecipare a eventi / corsi FIF. Ulteriori informazioni su www.fif.it



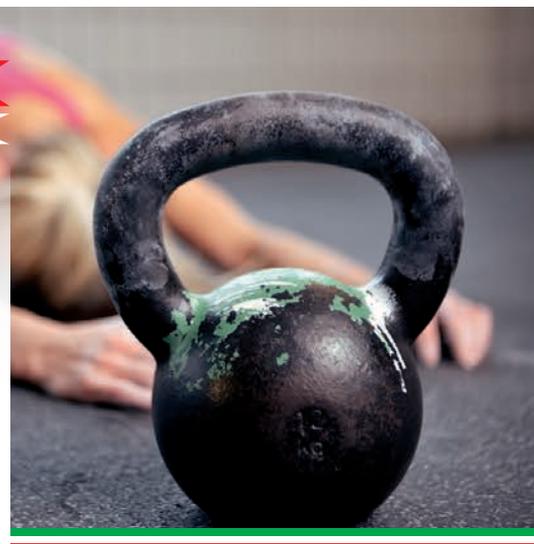
CAMPIONATI NAZIONALI DI FITNESS



LUNEDÌ 02 GIUGNO 2014
RIMINIWELLNESS . AREA FUNZIONALE



organizzati in collaborazione con



KETTLEBELL competition

1° CAMPIONATO INDIVIDUALE E A SQUADRE DI KETTLEBELL LIFTING

Debutta a RiminiWellness la prima edizione di questa gara che vede la girya come assoluta protagonista. Due i tipi di competizione: a due alzate (con slancio e strappo) e a una alzata (slancio completo). Il vincitore di ogni categoria di peso è determinato dal più alto totale in entrambe le alzate. La competizione è individuale e a squadre, maschile e femminile.

COMPETIZIONI ED ALZATE I tipi di competizione sono due, e vengono utilizzati le ghirie, da 8,12, 16, 24, 32 kg. La competizione a due alzate prevede: lo **slancio (jerk)** per ripetizioni massime, a due braccia con due ghirie, partendo dal petto e lo **strappo (snatch)** di una ghiria per ripetizioni massima, prima con un braccio e poi con l'altro. La competizione ad una alzata, denominata **slancio completo (long cycle)**, prevede lo **slancio (jerk)** di due ghirie partendo dal petto, seguito dall'abbassamento in mezzo alle gambe, senza toccare il suolo, che vengono poi girate nuovamente al petto (**clean**) per lo **slancio (jerk)** successivo. Il recupero minimo tra le due alzate è di 30 minuti.

CATEGORIE Gli atleti sono divisi per età e peso e ogni atleta può gareggiare in una sola categoria per competizione:

Età GIOVANILE (14-17 anni)
OPEN (18-39 anni)
MASTER (dai 40 anni)

KETTLEBELL LIFTING DI GARA Gara sprint da 5 minuti: uomini con due possibilità di scelta: 20 kg o 24 kg [doppio kettlebell per Jerk e Long cycle, singolo kettlebell per Snatch]. Donne con due possibilità di scelta: 8kg o 12kg (singolo kettlebell per Jerk, Long Cycle, Snatch).

Slancio (jerk) Eseguito dalla posizione iniziale in cui la parte superiore delle braccia sono a contatto pieno con il torso, e le gambe sono diritte. Tramite flessione ed estensione delle gambe viene impo-

sto alle ghirie un veloce movimento che culmina nella portata sopra la testa, con fermo, dove le braccia devono essere estese, e le gambe diritte. Le ghirie vengono quindi riportate al petto tramite la flessione delle braccia e delle gambe, e viene di nuovo acquisita la posizione iniziale con fermo. **Strappo (snatch)** L'alzata è eseguita in un unico movimento, portando la girya, senza toccare il suolo, da in mezzo alle gambe fin sopra la testa a braccio teso, torso eretto e gambe dritte. L'atleta deve eseguire il movimento in maniera ininterrotta, con fermo solo sopra la testa. Dopo il fermo, l'atleta abbassa in un unico movimento la girya senza fargli toccare alcuna parte del corpo (a parte, eventualmente l'interno delle gambe).

GIURIA La giuria sarà presenziata da: **Oleh Ilika** (presidente FGSI, vice presidente IGSF, giudice di classe internazionale IGSF, atleta di classe internazionale MSIK, emerito atleta ICWLM, recordman del mondo), **Ghiri Sport Team** e il **FIF TEAM** (docenti FIF del settore funzionale).



PREMIAZIONI Per i prime tre classificati della classifica a squadre e individuale sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance. Ulteriori informazioni su www.fif.it

Per iscrizioni e il regolamento completo della gara www.fif.it



CAMPIONATI NAZIONALI DI FITNESS

LUNEDÌ 02 GIUGNO 2014

RIMINIWELLNESS . AREA FUNZIONALE



organizzati in collaborazione con



BODYWEIGHT Challenge

3° CAMPIONATO A SQUADRE DI FUNCTIONAL TRAINING

È prevista un'unica categoria che può essere mista con squadre di tre concorrenti senza limiti di età e di peso. La gara consiste nel portare a termine 3 prove: push ups, squat con palla medica, addominali in sit up. Le tre prove andranno completate a staffetta. Ognuna di esse è una gara a sé stante. La classifica finale deriva dalla somma dei punteggi ottenuti nelle tre prove.

LE PROVE Push ups La squadra deve completare l'esecuzione di 500 push ups nel minor tempo possibile. Esempio: il primo concorrente ne esegue 28, il secondo continua e si arriva a 47, il terzo porta il conto a 70, poi riparte il primo e così via fino ad arrivare a 500. Esiste una postazione specifica nella quale eseguire l'esercizio, e i cambi dovranno essere eseguiti velocemente per risparmiare tempo. Un giudice cronometrerà in quanto tempo verranno completati i push ups. Il push up è valido se eseguito correttamente, con la massima distensione delle braccia e il petto che toccherà una pallina da tennis (una palla di diametro superiore per la categoria femminile). In caso contrario si chiamerà il "no count", e la ripetizione sarà dichiarata nulla.

Squat con palla medica La squadra deve completare l'esecuzione di 500 squat nel minor tempo possibile. Stessa modalità precedente. Si usa una palla di 3 kg per gli uomini e il corpo libero per le donne. L'esecuzione valida è la seguente: l'accosciata deve essere eseguita fino a portare i glutei a contatto con la palla medica posta dietro al concorrente, per poi ridistendere completamente le anche. In caso contrario si ha un "no count".

Addominali La squadra deve completare l'esecuzione di 400 sit ups nel minor tempo possibile. Esecuzione dei sit ups: si parte da posizione distesa (supini) con una palla medica tra i malleoli e

l'altra tra i palmi delle mani (le braccia sono distese). Si solleva il busto e si tocca con i palmi la palla posta tra i malleoli, per poi tornare e toccare, sempre con i malleoli, la palla sistemata sopra il capo. Si ha "no count" quando la palla non viene toccata con entrambi i palmi.

I PUNTEGGI Si assegnano dei punteggi alle prime 15 formazioni per ogni prova. Al primo classificato vengono assegnati 25 punti, 21 al secondo, 18 al terzo, 15 al quarto, 12 al quinto, 10 al sesto e così via fino al quindicesimo, che ottiene un punto. La classifica finale viene stilata sommando i punti delle singole prove. Le squadre saranno autocostituite e si presenteranno con un nome di fantasia più il nome della palestra che rappresentano (è necessario indicare nome del team e della palestra sulla cedola d'iscrizione alla gara). Se alcuni atleti non riescono a formare una squadra da tre elementi, sarà cura della FIF far incontrare persone attraverso il sito federale per creare un team.

La giuria sarà presenziata dallo staff dei docenti FIF del settore functional training.



PREMIAZIONI

Per le prime tre squadre classificate sono previste targhe, coppe e servizio giornalistico sulla rivista Performance. Ulteriori informazioni su www.fif.it

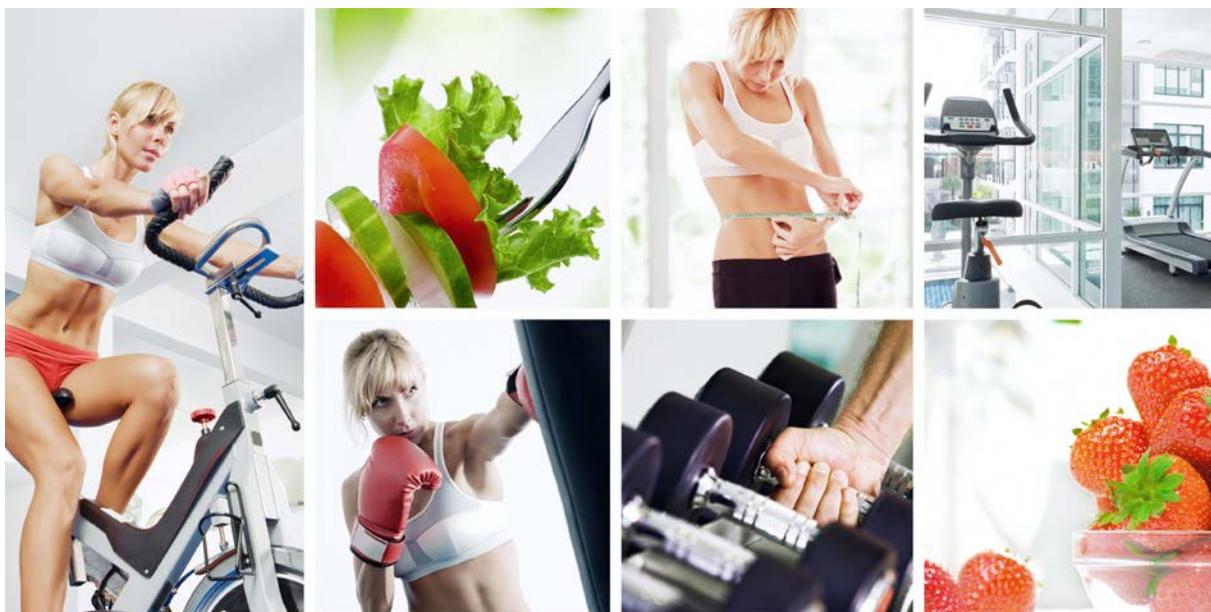
Per informazioni e il regolamento completo della gara www.fif.it



DOMENICA 1 GIUGNO 2014

SALA NERI / ORE 11.30-13.00

TAVOLA ROTONDA NUTRIZIONE ED INTEGRAZIONE NEL FITNESS



“Lo sportivo rende per ciò che mangia”. Proprio partendo da questo assunto, la tavola rotonda descriverà quale sia l'alimentazione bilanciata dello sportivo e quali innovazioni integrative la ricerca individua per ottimizzare sia la salute che la pratica sportiva. Un semplice ma certamente stimolante confronto per una panoramica sulle prospettive del mondo legato alla nutrizione, allo sport ad al benessere. In questo contesto le figure professionali coinvolte nella divulgazione e nella consulenza sono diverse e si profilano nuovi interessanti strumenti che integrino le opportunità all'interno del mondo dello sport.

RELATORI:

dott. Filippo **Ongaro** • prof. Antonio **Paoli** • prof. Pierluigi **Gargiulo** • dott. Fabrizio **Duranti**
dott. Marco **Neri** • prof.ssa Lucia **Bacciottini** • avv. Giancarlo **Rizzieri** • sig. Maurizio **Vettorato**

DOMENICA 1 GIUGNO DURANTE LA TAVOLA ROTONDA

PRESENTAZIONE DEL CORSO FORMATIVO PER LA FIGURA PROFESSIONALE DEL
NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT

con conseguimento di un diploma europeo rilasciato dal CNM The College of Naturopathic Medicine - UK.

**Sabato 31 maggio ore 15 - Sala Neri 1
presso RiminiWellness 2014 (Fiera di Rimini)**

In collaborazione con



Convegno SPORT, SALUTE e TRAUMATOLOGIA Prevenzione e trattamento

Programma

-  Moderatore: Dott. GIUSEPPE PORCELLINI, Medico chirurgo, direttore dell'Unità Operativa di Chirurgia della spalla presso l'Ospedale "D. Cervesi" di Cattolica.
- 15.10  DAVIDE CARLI, Ex Campione Mondiale di Sport da Combattimento, Esperto dell'Applicazione dei Programmi di Attività Motoria ai Fini Sportivi, Preparatore Atletico, Chinesiologo, Tecnico degli Sport da Combattimento: La spalla in palestra - allenamento, prevenzione e trattamento.
- 15.40  SILVIA DI GIACOMO, Fisioterapista, Osteopata D.O.M.R.O.I., diplomata ISEF: Sport e traumatologia - le principali problematiche del gomito.
- 16.00  Dott. FABRIZIO CAMPI, Dirigente Medico - Specialista in Ortopedia e Traumatologia, U.O. Chirurgia Spalla e Gomito presso Ospedale "D. Cervesi" Cattolica: Analisi cinematica dell'arto superiore.
- 16.20  Dott. RICCARDO LUCHETTI, Specialista in Ortopedia, Specialista in Chirurgia della Mano; Responsabile del Centro di Chirurgia e Riabilitazione della Mano di Rimini, Rimini, Italia; Presidente della Società di Chirurgia della Mano (SICM); Vice Presidente della Società Internazionale di Traumatologia Sportiva della Mano (ISSPORTH); Past Presidente della Società Europea di Artroscopia del Polso (EWAS): I traumi dirtsorsivi del polso - diagnosi e trattamento.
- 16.40  Dott. DIEGO GHINELLI, specialista in ortopedia e traumatologia, presso l'Ospedale di Stato di San Marino: Dolore alla caviglia - ortopedia e traumatologia.
- 17.00  Dott. LUCA BELLÌ, Biologo Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Master Internazionale in Nutrizione e Dietetica Master in Scienze dello Sport e del Fitness, Docente (a c.) Università di Camerino: L'utilità del bioimpedenziometro nel calo peso e traumatologia.
- 17.20  Dott. MARCO NERI, Dottorato in scienza alimentare: Integratori per la forza e resistenza del movimento funzionale.
- 17.40 TAVOLA ROTONDA

OSPITI D'ONORE ALLA TAVOLA ROTONDA:



Dott. LORENZO PONZIANI, Direttore U.O.C Ortopedia Ceccarini Riccione - Direttore chirurgia del ginocchio e del piede Ospedale Cervesi di Cattolica.



Dott. MARCO TRONO, Medico chirurgo specialista in Ortopedia e Traumatologia.



Dott. PIER PAOLO CANÈ, Coordinatore U.O. Chirurgia Ortopedica e di Direttore del Centro di artroscopia, chirurgia del ginocchio e traumatologia dello sport presso l'Ospedale privato accreditato "Sol et Salus", Rimini.



Dott. GUIDO PORCELLINI, Responsabile Alte Prestazioni Sportive; Coordinatrice Falchi Rugby Club; Coordinatrice Firl Regione Marche.



PREPARAZIONE ATLETICA E RIABILITAZIONE IL VOLUME INDISPENSABILE DI OGNI PREPARATORE ATLETICO E RIABILITATORE

- 800 PAGINE • 8 ANNI DI LAVORO
- 60 MEDICI E PROFESSIONISTI DI OGNI SETTORE

Acquistalo in Fiera presso il punto vendita della
HALL SUD al prezzo di €75,00 anziché €89,00

Acquistalo su
www.davidecarli.com

100 volte auguri!

IL PRIMO NUMERO DI PERFORMANCE È DEL 1989. VENTICINQUE ANNI DURANTE I QUALI LA RIVISTA È STATA TESTIMONE DI FATTI E TENDENZE, ATTRAVERSANDO UN QUARTO DI SECOLO DI STORIA DEL FITNESS.

■ di Stefano Carlini

Ritorno a scrivere su queste pagine perché non potevo mancare a un compleanno così importante, quello dei cento numeri di Performance. Celebrare un traguardo così, come spesso si dice, sembrava impossibile, e invece siamo qui a farlo. La rivista è stata testimone di una storia che ha toccato quattro decenni: il primo numero è del 1989 (la copertina fa bella mostra qui a fianco), l'ultimo lo avete tra le mani in questo momento. Si contano quindi venticinque anni di fitness narrato, analizzato, soppesato e fotografato nei suoi momenti più belli e più esaltanti. Performance è ad oggi la rivista più longeva nel panorama del fitness italiano. E per la sua centesima copertina (e per il suo venticinquesimo compleanno) vogliamo ripercorrerne la storia.



Correva l'anno...

...1989 e il fitness era un fenomeno giovane e scalpitante. La FIF era appena nata e doveva, in qualche modo, divulgare il suo verbo e promuovere i suoi corsi. Dalla fervida mente di Claudio Vacchi, il fondatore della federazione di Ravenna, fuoriesce l'idea di un magazine da distribuire nelle palestre e tra gli istruttori, affamati di notizie in

un mondo senza internet. Così quando cadeva il muro di Berlino, il Milan vinceva la Coppa dei Campioni (dico questo perché Vacchi è milanista...) e il mondo ballava la Lambada, proprio in quell'anno vedeva la luce il primo, timido e magro numero di Performance. Non il numero uno ma il numero zero: poche pagine, tra le quali c'era già un articolo di Marco Neri, un disegno in copertina e all'interno la programmazione dei corsi, che non uscivano dai confini del Centro Studi La Torre di Ravenna, il quartier generale della FIF.

Tre anni dopo

Io sono entrato a far parte della FIF nel 1992. Venni a sapere della sua esistenza proprio scoprendo Performance, quando non avrei mai sospettato che un giorno l'avrei diretto. Venni a sapere di Performance da un trafiletto pubblicato sulla rivista California, quella legata al Festival del Fitness, e ho iniziato la processione per tutte le edicole della mia città, Rimini, per chiedere se avessero notizie, appunto, di Performance. Buio totale. Fino a che non me la vidi recapitare nella palestra che gestivo. Per me, novello giornalista e istruttore di palestra, era un bellissimo regalo.



La mia carriera di giornalista era iniziata poco prima: un'intervista a Gabriele Brustenghi, il patron del Festival del Fitness di Rimini, pubblicata su un giornale locale che oggi non esiste più: la Gazzetta di Rimini. Quello e pochi altri articoli furono sufficienti perché l'onnipotente Marco Neri parlasse di me al fondatore della FIF, Claudio Vacchi, che allora cercava qualcuno che scrivesse per la sua creatura mediatica. Performance, appunto, e debutto col mio primo articolo, datato 1992, una intervista di una banalità disarmante a Martina Colombari, appena eletta Miss Italia. Il titolo ancora più banale, che era questo: "Una Martina in forMISSima." Difficile fare di peggio. Ma è proprio partendo male che si hanno le maggiori possibilità di miglioramento... Da lì in avanti abbiamo corretto la rotta verso informazioni più utili agli istruttori.

A sinistra, l'articolo con cui Carlini debutta sulle pagine di Performance, datato agosto 1992.

I contenuti sono cambiati, le inchieste sull'andamento di mercato erano frequenti, gli aspetti tecnici dell'allenamento erano sempre dibattuti, l'aspetto grafico migliorava continuamente. La rivista diventava quello che i professionisti del fitness si aspettavano. Performance diventò così Performance.

La rivista è in evoluzione

Il magazine nell'economia della FIF assume un ruolo che cresce con lo sviluppo stesso della scuola di formazione: la rivista promuove i corsi, i corsi aumentano di numero (così come i settori) e il giornale cresce col suo potere di cassa di risonanza. Un elemento, insomma, sostiene l'altro. La rivista è caratterizzata da un disegno di copertina, realizzato da Giovanni Cianti, che oltre ad essere un culturista e un docente di body building (oggi lo si conosce per la sua competenza in ambito nutrizionistico) è anche un ottimo disegnatore e illustratore. Tra le sue opere posso citare due numeri di Ken Parker (un fumetto western d'autore, che ancora conservo gelosamente a casa). Giovanni si prende cura delle copertine di Performance fino all'estate 1994, quando al disegno si sostituisce una foto, di carattere fitness naturalmente, la cui scelta diventerà argomento di dibattito tra tutti coloro impegnati nella realizzazione del giornale. Era una variazione piccola ma grande per noi che lavoravamo nella redazione, perché dava, per certi versi, il via a una nuova epoca. La foliazione aumenta e il suo inserto – Academy, quello che informa sulla programmazione dei corsi – diventa sempre più

A sinistra, Carlini è stato direttore di Performance per 18 anni. Nella foto è in compagnia del magazine del novembre 1994.





A sinistra, Performance in versione tabloid e Perfò, "esperimenti" editoriali di fine millennio.

Arrivano gli anni duemila

Arriva anche l'euro (era il 2002) con i problemi economici immediatamente successivi alla nuova moneta. Ricordo i primi articoli che parlavano di crisi e il nostro timore nel pubblicarli, perché non volevamo allarmare i lettori. Lettori che quasi sempre corrispondevano al mondo professionale del fitness. Cioè il mercato. L'idea della crisi di allora era come qualcosa di passeggero. Nel senso di "velocemente" passeggero. Nella realtà dei fatti tutto ha subito un adeguamento verso le nuove condizioni imposte dalla minore capacità di spesa del cittadino. Basti pensare che i prezzi di abbonamento in palestra sono praticamente fermi da anni. La crisi, insomma, ci fa ancora compagnia e non fa più notizia. Giornalisticamente parlando. È come se l'avessimo digerita. Come un boccone amaro. È il 2008 quando dal reparto editoriale nasce un'altra rivista, il Personal Training Journal, periodico con un target particolare, che era quello dei PT, ma comunque ricco di informazioni fruibili da tutti i professionisti del fitness.



A fianco il numero 1 del Personal Trainer Journal, dicembre 2008.

Il cammino prosegue

Aver prodotto cento numeri significa aver camminato assieme al fitness, accanto alla sua evoluzione e ai suoi cambi di direzione, spesso imprevedibili. È stata (e continuerà ad esserlo) una finestra sul vasto panorama di un mondo professionale inquieto e mutevole.

Abbiamo parlato di scienza, raccontato storie, illustrato allenamenti.

Io l'ho fatto con passione vera fino al numero dell'estate 2013.

Il testimone l'ho passato a Claudio Castellucci.

E in quel testimone c'è un pezzo della mia vita.

Spero che venga trattato con cura... cento volte auguri Performance!

La "famiglia" di Performance

Ho diretto Performance per 18 anni (dal 1992 al 1995, me ne sono occupato prevalentemente io, ma la direttrice era Paola Bianchi) e ho vissuto l'impegno professionale con grande empatia con i miei colleghi. Due o tre volte alla settimana partivo al mattino da Rimini per ritornare alla sera. La prima automobile che mi ha portato fino a via Paolo Costa era un Charleston 2Cv, mezzo che i più stagionati tra i lettori ricorderanno (quelli che l'hanno posseduta avranno addirittura un sussulto). Ho sempre scritto su computer Macintosh. Il modello più avanzato lo usavano i grafici e mano a mano che venivano sostituiti a me veniva assegnato quello dismesso. Ma li ho amati tutti.

I grafici

L'umore e le sensazioni che trasmettono una rivista li creano i grafici, con i quali va costruito un rapporto di grande collaborazione. Il primo professionista della grafica col quale ho lavorato è stato Christian Casadei, che è poi stato anche l'ultimo. Ma non è sempre stato lui il curatore della rivista, perché per un periodo ha fatto altro. Tra i due cicli di Christian si è alternato un piccolo plotone di collaboratori, tra i quali ha spiccato Davide Menegatti. Entrambi hanno fortemente contribuito a creare la personalità e l'impronta grafica alla rivista, ormai inconfondibile. Ma se i grafici danno vita e immagini alle idee, occorre dire che per creare un numero di Performance è necessario lo sforzo di molte persone, che spesso fanno un lavoro oscuro: i collaboratori che scrivono articoli, la segreteria eventi che passa le informazioni sulle manifestazioni dopo averle costruite, il lavoro della scelta degli articoli, la creazione di un menabò, l'impaginazione... Infine la scelta della copertina. Cento scelte per cento numeri.



di Fabio Pani

GLUTEI

UN VERO STATUS SYMBOL

Da sempre il gluteo è uno dei tanti muscoli del corpo che viene allenato molto, in modo tale da arrivare alla sua perfezione. Proprio perché sempre di più attira lo sguardo delle persone e rende orgogliosi, ma allo stesso tempo vanitosi, tutti quelli che fanno attività fisica riservando un occhio particolare all'esercizio di questa parte del corpo. Infatti, tali muscoli sia per l'uomo che per la donna non sono solo dei nerbi, ma un qualcosa di più che neanche con l'uso delle parole può essere sempre spiegato. Insomma, sono davvero un mondo a parte! Per allenare gli amati e odiati glutei, una delle parti anatomiche maggiormente richieste dall'utenza femminile e non solo, propongo tre diverse split routine: due indoor (al chiuso in palestra) e l'altra da eseguire anche all'aperto (outdoor).

UNA PROPOSTA D'ALLENAMENTO PER QUESTO IMPORTANTE, AFFASCINANTE E VANITOSO MUSCOLO.

Nella prima scheda trovate sottolineati in giallo diversi super set, composti da due esercizi che utilizzano la metodica del pre-affaticamento per il gluteo e cioè un esercizio complementare a cui segue uno di base. Nel primo esercizio utilizzate un carico medio, senza arrivare a cedimento muscolare, mentre nel secondo andate pure a cedimento. Il termine disequilibrio significa, invece, che dovete usare delle superfici instabili, come ad esempio nello stacco sumo, nello squat e nei glutei, mettendoli quindi sotto i piedi. Questo permette un lavoro importante sui muscoli ed i vasi plantari, agevolando il ritorno venoso al cuore, fattore fondamentale nel trattamento degli inestetismi come la cellulite e la ritenzione idrica. Nella scheda da svolgere all'aperto ci sono gli scatti, di brevissima durata ed altissima intensità. È assolutamente un ottimo lavoro del gluteo (muscolo molto potente e dall'azione fortemente propulsiva), senza peraltro produrre grosse quantità di acido lattico (nemico degli inestetismi). L'attività cardio a bassa intensità viene proposta invece per agevolare quello che in medicina viene chiamata "neoangiogenesi", cioè l'apertura di vasi sanguigni (capillari) che con l'inattività e la sedentarietà si chiudono. Ciò favorisce una migliore circolazione sanguigna e linfatica. Inoltre il recupero attivo agevola la metabolizzazione dell'eventuale acido lattico prodotto. Tutte queste variabili, attività intensa e molto breve (alattacida) ed attività cardio a bassa intensità, insieme ai pesi, renderanno i glutei, più duri del marmo! Non rimane che fare un costante ed energico allenamento. **FINE**

LAVORO INDOOR: 1° giorno di allenamento (per esempio il lunedì)

TECNICA DEL PRE-AFFATICAMENTO PER GLUTEI

Gluteus machine (12 ripetizioni) + pressa singola 45° (4 ripetizioni)
Crunch (max ripetizioni possibili)
Panca piana (8 ripetizioni)
Glutei cavi (12 ripetizioni) + stacco sumo in disequilibrio (4 ripetizioni)
Crunch inverso (max ripetizioni possibili)
Rematore bilanciata (8 ripetizioni)
Corda (5 minuti) + corsa blanda (5 minuti)
Ponte glutei (12 ripetizioni) + squat in disequilibrio (4 ripetizioni)
Crunch (max ripetizioni possibili)
Arnold press (8 ripetizioni)
Glutei multy hip in disequilibrio (12 ripetizioni) + affondi in jump (4 ripetizioni)
Crunch inverso (max ripetizioni possibili)
Panca piana presa stretta bilanciata (8 ripetizioni)
Corda (5 minuti) + corsa blanda (5 minuti)

x 2 GIRI TOTALI

LAVORO OUTDOOR: 2° giorno di allenamento (per esempio il mercoledì)

LAVORO ALL'APERTO O, NELL'IMPOSSIBILITÀ, ANCHE CARDIO, AL CHIUSO

1° GIRO HIIT VARIATO

10 minuti di riscaldamento
10" scatto oppure skip sul posto
60" recupero corsa blanda
10" scatto oppure skip sul posto
50" recupero corsa blanda
10" scatto oppure skip sul posto
40" recupero corsa blanda
10" scatto oppure skip sul posto
30" recupero corsa blanda
10" scatto oppure skip sul posto
20" recupero corsa blanda
10" scatto oppure skip sul posto
10" recupero corsa blanda

x 2 GIRI TOTALI

5 minuti di corda +
5 minuti di recupero con corsa blanda

2° GIRO LDDR (ALLENAMENTO A SCALA)

5" scatto oppure skip sul posto
30" recupero corsa blanda
7" scatto oppure skip sul posto
40" recupero corsa blanda
9" scatto oppure skip sul posto
50" recupero corsa blanda
11" scatto oppure skip sul posto
60" recupero corsa blanda
9" scatto oppure skip sul posto
50" recupero corsa blanda
7" scatto oppure skip sul posto
40" recupero corsa blanda
5" scatto oppure skip sul posto
30" recupero corsa blanda

x 2 GIRI TOTALI

5 minuti di corda +
5 minuti di recupero con corsa blanda

LAVORO OUTDOOR: 3° giorno di allenamento (per esempio il venerdì)

LDDR: ALLENAMENTO A SCALA CON I PESI + ANAEROBIC

10 minuti di riscaldamento
5" squat
30" recupero corsa blanda
7" stacco da terra
40" recupero corsa blanda
9" jump squat
50" recupero corsa blanda
11" affondi jump
60" recupero corsa blanda
9" stacco sumo
50" recupero corsa blanda
7" stacchi tesi
40" recupero corsa blanda
5" power clean
30" recupero corsa blanda
5 minuti di corda + 5 minuti di corsa blanda
Crunch 3 x max
Crunch inverso 3 x max
Panca alta maubri 3 x 10 / 8 / 6
Lat machine 3 x 10 / 8 / 6
Lento avanti 3 x 10 / 8 / 6
Curl manubri 3 x 10 / 8 / 6

x 2 GIRI TOTALI



E-LEARNING



Aggiornarsi non è mai stato così facile!



La **Federazione Italiana Fitness** ha messo a punto un innovativo sistema di **e-learning**, un nuovo modo di fare formazione che utilizza la rete internet come canale di comunicazione e apprendimento on-line. Per venire incontro alle nuove esigenze dei professionisti del fitness, sono stati approntati dei **corsi di formazione on-line** che assicurano agli istruttori un alto livello di aggiornamento attraverso un comodo modello educativo. Il percorso di studio è agevolato dall'utilizzo di una grafica accattivante e da una agevole ripartizione degli argomenti. Per tutta la durata del master, i corsisti possono usufruire di un servizio di tutor e di test di autovalutazione. A conclusione del master viene rilasciato al corsista un **attestato di aggiornamento**.

Supporto didattico rilasciato: dispensa del corso.

1 master
euro **89**

5 master
euro **350**

SOCIO ISTRUTTORE FIF

5 master
euro **400**

SOCIO PRATICANTE FIF



**Le specializzazioni
disponibili:**

FITNESS

- Esercizio, ipertrofia e risposta ormonale
- La scheda di Allenamento
- Circuit training e cardiofitness
- Supplementazione
- Allenamenti al femminile
- Alimentazione
- Educatore Alimentare

FITNESS MUSICALE

- Aerobic Choreography
- Step Choreography
- Resistance Training Program 3
- Total Body Advanced

FISIOFITNESS

- Recupero funzionale
- Algie e paramorfismi
- Patologie in palestra
- Biomeccanica

Per informazioni: tel. 0544 34124 | mail: fif@fif.it | www.fif.it

FITNESS ACADEMY



LA SCUOLA LEADER NELLA FORMAZIONE DEI
PROFESSIONISTI DEL FITNESS

ISCRIZIONI
E PAGAMENTI
ON-LINE

I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, 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.



A.S.I.: Ente di Promozione
Sportivo riconosciuto dal **Coni**



A.S.I.: Ente riconosciuto dal
Ministero dell'Interno



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*

FITNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS

Specializzato in:
body building, circuit training
e cardiofitnessTUTOR
ON-LINE

CREDITI FORMATIVI 08

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



e-learning



Formula full-immersion

RAVENNA dal 28 giugno al 4 luglio
Docenti:
M. Ravagli, L. Franzon

oppure

RAVENNA dal 23 agosto al 29 agosto
Docenti:
M. Ravagli, R. Provenzano

L'allenamento in sala attrezzi è in continua evoluzione e 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.

FORMULA FULL-IMMERSION STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del corso • Teoria dell'allenamento • Principi della corretta progressione del carico • Anamnesi della costruzione della schede base • Pratica pettorali e dorsali • Costruzione scheda del principiante uomo e donna • Costruzione schede intermedie uomo e donna • Pratica deltoidei • Pratica Addome e lombari • Teoria dello stretching • Pratica dello stretching • 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 • 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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 1° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness**

FORMULA FULL-IMMERSION

530€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 300€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 230€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.**Docenti responsabili del corso:** M. Neri, R. Mastromauro, L. Franzon, C. Dolzan, F. Pani, F. Macchia, D. Berni, M. Ravagli, R. Provenzano, M. Grazioli, P. Rocuzzo, M. Orrù, W. Stacco, A. Bertuccioli.**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN

FITNESS
2° LIVELLOSpecializzato in:
body building, circuit training e cardiofitness

CREDITI FORMATIVI 11

I corsi di 2° livello garantiscono una preparazione tecnico - didattica di qualità superiore, per un percorso formativo capace di fornire un bagaglio specialistico in sala attrezzi. 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 PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 master di specializzazione tra quelli elencati:

- NUTRIZIONE
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- PHYSIOFITNESS
- SPECIAL TRAINING

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITNESS 2° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness****100€** QUOTA D'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.

FITNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN NUTRIZIONE

*Linee guida e protocolli
alimentari per una corretta
alimentazione*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

PALERMO 07-08 giugno
Docente: R. Provenzano

Sessione estiva

RAVENNA 19-20 luglio
Docente: R. Provenzano

RAVENNA 16-17 settembre
Docente: M. Neri

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.

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 su ogm, cibi bio e sulle categorie di integratori con particolare riferimento a vitamine e minerali

ESONERI

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 o Laureati in Scienze Motorie 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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

*Tecniche e metodologie in
sala pesi*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

RAVENNA 23-24 luglio
Docente: M. Ravagli

Sessione estiva

RAVENNA 14-15 settembre
Docente: M. Ravagli

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

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, Educatore Posturale, Fitness per Senior o Laureati in Scienze Motorie (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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PHYSIOFITNESS

*Il corretto approccio alla
rieducazione funzionale e
posturale*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

TORINO 07-08 giugno
Docente: P. Rocuzzo

Sessione estiva

RAVENNA 21-22 luglio
Docente: R. Provenzano

RAVENNA 20-21 settembre
Docente: M. Grazioli

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 spalla, ginocchio e 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)

TITOLO RILASCIATO

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

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN SPECIAL TRAINING

*Allenamenti speciali per
tipologie di clientela*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

CAGLIARI 14-15 giugno
Docente: F. Pani

Sessione estiva

RAVENNA 25-26 luglio
Docente: R. Provenzano

RAVENNA 18-19 settembre
Docente: M. Grazioli

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come: gravidanza, 3° età, o persone con patologie che richiedono un approccio particolare. Il tecnico dovrà conoscere le problematiche fisiologiche che si generano da determinate situazioni e ricavare le linee guida su cui strutturare il giusto 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

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training Educatore Posturale, Fitness per Senior o Laureati in Scienze Motorie (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.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%

 Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

FITNESS MUSICALE

 Specializzato in:
aerobica, step e tonificazione

**TUTOR
ON-LINE**

 CREDITI FORMATIVI **10**

SUPPORTI DIDATTICI



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.

FORMULA FULL-IMMERSION STRUTTURA DEL CORSO

■ 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.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE SPECIALIZZATO IN AEROBICA, STEP E TONIFICAZIONE
FORMULA FULL-IMMERSION

630€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 330€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 300€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

Docenti responsabili del corso: D. Stauffer, V. Fabozzi, R. Campaniolo, G. Ventura, M. Messuri, O. Colella, D. Impallomeni, E. Cinelli, L. Ruggeri, P. Vincenzi, M. Alampi, M. Tocco, M. Manca, L. Inglese, F. Randisi, M. Scurti.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN

FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

 Specializzato in:
aerobica, step, tonificazione e posturale

 CREDITI FORMATIVI **09**

L'istruttore di 2° livello acquisisce un ambito professionale più ampio e specialistico. La qualifica di 2° livello 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 PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare obbligatoriamente a tutti e 3 i master di specializzazione elencati:

- CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE
- TOTAL BODY WORKOUT
- POSTURAL DYNAMICS

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI FITNESS MUSICALE DI 2° LIVELLO specializzato in Choreography o Total Body Workout o Postural Dynamics
100€ QUOTA D'ESAME

L'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.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE

Tecniche per la costruzione di coreografie di aerobica, step e condizionamento muscolare

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

MILANO 07-08 giugno
Docente: R. Campaniolo

ROMA 21-22 giugno
Docente: M. Messuri

Sessione estiva

RAVENNA 10-11 luglio
Docente: R. Campaniolo

RAVENNA 20-21 settembre
Docente: R. Campaniolo

Il master è dedicato ai sistemi di costruzione coreografica semplici e da utilizzare subito. Il primo giorno è dedicato all'incremento della struttura standard e alle frasi incrociate utilizzando numeri pari. Il secondo giorno completa la panoramica sul lavoro di incremento di struttura e sulle frasi incrociate utilizzando numeri dispari. Il corso ti mette immediatamente nelle condizioni di applicare queste tecniche, utilizzando il metodo della scuola FIF "No Tap" che ha conquistato il mondo del fitness nell'ultimo decennio.

PROGRAMMA

Giorno 1: Introduzione alla scuola FIF di coreografia. I concetti di "metodologia" e "difficoltà tecnica" • Mini-masterclass di step, hi-lo e cardio GAG con lo step • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Esercizi guidati con sequenze che sfruttano il concetto di variazioni, sostituzioni, incremento di struttura non standard, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, schema aperto • Mini-masterclass di step, hi-lo e cardio GAG a corpo libero • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Esercizi guidati con sequenze che sfruttano il concetto di variazioni, sostituzioni, frasi incrociate con numeri pari, incremento di struttura standard, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, schema aperto.

Giorno 2: Mini-masterclass di step, hi-lo e cardio GAG funzionale • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Esercizi guidati con sequenze che sfruttano il concetto di variazioni, sostituzioni, frasi incrociate con numeri pari, incremento di struttura standard, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, schema aperto. • Workshop di step e hi-lo sulle frasi incrociate, applicando variazioni e sostituzioni di intensità adatta al momento della lezione. Analisi delle sequenze proposte e lavoro a gruppi
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.

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Choreography". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN TOTAL BODY WORKOUT

Nuovi e aggiornati concetti di tonificazione: GAG, RTP e TBA

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

GENOVA 14-15 giugno
Docente: V. Fabozzi

NAPOLI 07-08 giugno
Docente: M. Messuri

Sessione estiva

RAVENNA 01-02 luglio
Docente: V. Fabozzi

RAVENNA 26-27 agosto
Docente: V. Fabozzi

Un primo modulo dedicato al total body in sedute di fitness groups. Una breve introduzione dello sviluppo del Total Body Workout in Italia per la realtà di oggi in modo da poter applicare i concetti teorici/pratici alle esigenze del pubblico che frequenta le palestre. 3 masterclass e 3 workshop su RTP Challenge, GAG Intensity Progression e Total Body Evolution.

PROGRAMMA

Giorno 1: Definizione e breve spiegazione dello sviluppo del Total Body Workout • Spiegazione dei concetti: funzionale (TBA e il lavoro delle diagonali) e GAG (allenamento metabolico/ad alta intensità) e il concetto di RTP (tecniche d'intensità con i piccoli attrezzi) • Masterclass 1 – GAG: un lavoro cardiovascolare ad alta intensità e un lavoro di condizionamento muscolare a corpo libero utilizzando le strategie di RTP. Analisi teorica sui concetti della lezione. Analisi della progressione delle sequenze, comunicazione, modifiche e correzioni • Masterclass 2 – RTP: tonificazione con i piccoli attrezzi. Analisi delle tecniche RTP utilizzate. Analisi dell'esecuzione corretta con eventuale input per le modifiche • Workshop 1: Total Body Evolution. L'utilizzo del lavoro delle diagonali nelle sequenze di tonificazione e allenamento cardiovascolare con e senza lo step.

Giorno 2: Workshop 2: allenamento cardiovascolare sullo step ad alta intensità con le transizioni al suolo per poi eseguire gli esercizi di condizionamento muscolare • Workshop 3: RTP – strategie di RTP che non sono state utilizzate nella Masterclass 2. Esempi pratici e input per un'esecuzione perfetta con eventuali modifiche • Masterclass 3: Total Body Workout – Total Body Workout a scelta del docente che tiene il corso. Variazioni di RTP e GAG tipo Bootcamp, Funzionale, Circuiti Atletici... e altri. Presentazione e analisi dei concetti utilizzati nella masterclass 3.

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness Musicale 1° livello, Personal Trainer o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Total Body Workout". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN POSTURAL DYNAMICS

Il miglioramento del condizionamento posturale

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

Sessione estiva

RAVENNA 03-04 luglio
Docente: V. Fabozzi

RAVENNA 04-05 settembre
Docente: V. Fabozzi

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 ginnastica posturale adattate al fitness.

PROGRAMMA

Breve accenno allo storico dei master racchiusi nel corso: Stretch and strength, Postural gym, Power stretch • **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 4: nuove sequenze Power Stretch **Laboratorio**: organizzazione logica degli esercizi posturali per creare allenamenti adatti alle diverse esigenze delle persone che frequentano i centri fitness.

TITOLO RILASCIATO

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

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

TOP TRAINER

FITNESS E FITNESS MUSICALE

Il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo della FIF nei settori fitness e fitness musicale 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 IL PERCORSO
CHE OGNI ASPIRANTE TOP TRAINER DEVE
SEGUIRE PER RAGGIUNGERE IL TITOLO:

SETTORE FITNESS

sono necessari 35 crediti formativi
È necessario possedere il diploma di:
FITNESS 1° livello = 8 cr. formativi
FITNESS 2° livello = 11 cr. formativi
È obbligatorio aver partecipato ai master di:

- NUTRIZIONE
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- FISIOfITNESS
- SPECIAL TRAINING

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

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.

SETTORE FITNESS MUSICALE

sono necessari 35 crediti formativi
È necessario possedere il diploma di:
FITNESS MUSICALE 1° livello = 10 cr. formativi
FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 cr. 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.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TOP TRAINER

150€ QUOTA
D'ESAME

Requisiti richiesti: essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

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.

I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'efa ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

PERSONAL TRAINER

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER

Il corso più completo per operare
professionalmente nel settoreTUTOR
ON-LINE

CREDITI FORMATIVI 10

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



e-learning



Formula full-immersion

RAVENNA dal 19 luglio *Docenti:*
al 27 luglio *E. Cinelli, L. Franzon, R. Provenzano*
oppure

RAVENNA dal 6 settembre *Docenti:*
al 14 settembre *V. Fabozzi, C. Dolzan, R. Provenzano*

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.

FORMULA FULL-IMMERSION STRUTTURA DEL CORSO

• Presentazione del corso. • Caratteristiche tecniche, etiche e professionali e del PT • Le dieci regole del PT • 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 PT • 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, test di Neer, 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 – cervicaglia – 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 (analogica). • 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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER**

FORMULA FULL-IMMERSION

630€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 330€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 300€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

L'iscrizione è comprensiva 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. (Associazione Italiana Personal Trainer), tessera A.I.P.T. di Fitness Personal Trainer.

Docenti responsabili del corso: L. Ruggeri, F. Pani, G. Marongiu, R. Mastro-mauro, V. Fabozzi, L. Franzon, G. Ventura, D. Stauffer, M. Neri, E. Cinelli, D. Berni, D. Impallomeni, R. Provenzano, M. Messuri, M. Manca, F. Macchia, M. Ravagli, C. Dolzan, M. Grazioli.

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 a coloro che hanno già una conoscenza dell'uso degli attrezzi, delle macchine da palestra, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

PERSONAL TRAINER

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

PERCORSO PER LA QUALIFICA DI

PERSONAL TRAINER ELITE

CREDITI FORMATIVI **09**

Il percorso prevede una specializzazione prevalentemente pratica del settore personal training attraverso l'analisi di protocolli di allenamento specifici nelle principali aree professionali.

PERCORSO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario essere in possesso del diploma di Personal Trainer di 1° livello e partecipare obbligatoriamente ad almeno 3 dei corsi elencati:

- CORSO DI FUNCTIONAL TRAINING
- RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE
- POSTURAL TRAINING ONE TO ONE
- SPORT COACH

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER ELITE**

100€ QUOTA D'ESAME

L'esame verterà nella discussione di una tesi teorico-pratica relativa a un caso di studio assegnato. L'esame potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, dopo aver frequentato i 3 corsi obbligatori. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria della Federazione Italiana Fitness, una volta concluso il percorso integrato.

CORSO DI RECUPERO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Pattern Abilities Training

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

RAVENNA 20-21 settembre
Docenti:
V. Fabozzi e C. Dolzan

Il Pattern Ability Training è un programma che elabora una serie di allenamenti rieducativi rivolti al miglioramento degli schemi motori e degli schemi posturali del corpo umano. Si sviluppa attraverso lo studio teorico-pratico dei fattori limitanti specifici o comuni ai singoli schemi motori e attraverso la sperimentazione pratica dei test di valutazione primari e secondari, e dei relativi esercizi rieducativi.

PROGRAMMA

- 19 schemi motori del corpo umano: squat, lift, press, pull, rotate, smash, roll, gait e loco-motion, moving & carrying load
- Protocolli pratici di allenamento P.A.T.
- Analisi teorico-pratica dei test di valutazione funzionale delle capacità motorie
- I principali limiti posturali
- I principali esercizi correttivi per il recupero di spalla, ginocchio e caviglia
- Periodizzazione di allenamenti funzionali con finalità correttive

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, 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 **"Recupero funzionale delle capacità motorie"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

CORSO DI POSTURAL TRAINING ONE TO ONE

Allenamento posturale integrato per la rieducazione delle principali patologie della colonna vertebrale

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

RAVENNA 15-16 settembre
Docente: D. De Bartolomeo

Un corso ad indirizzo posturale indicato per gli istruttori di fitness e per i personal trainer che integra i principi del pilates ai principi dello stretching globale attivo attraverso lo studio delle catene muscolari e l'applicazione pratica di sequenze globali e analitiche, e di lavori a copie adatti alle principali patologie della colonna vertebrale.

PROGRAMMA

- Fisiologia dello stretching
- Le principali catene muscolari
- Le principali retrazioni muscolari
- Sequenze pratiche di stretching globale
- Principi posturali del metodo pilates
- Esercizi base del pilates
- Allenamento del pavimento pelvico

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, 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 **"Postural Training One to One"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

CORSO DI SPORT COACH

Preparazione atletica one to one

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

RAVENNA 08-09 settembre.
Docente: C. Dolzan

Un corso di specializzazione specifico per gli operatori del settore funzionale, personal trainer e fitness atto al miglioramento delle qualità comunicative del coaching e alla acquisizione di allenamenti specifici delle capacità condizionali per una preparazione atletica generale.

PROGRAMMA

- Cos'è la preparazione atletica
- Il coaching motivazionale
- Test sulla forza massima, la potenza e la condizione cardiovascolare
- Warm-up per la performance
- Condizionamento di base: la G.P.P
- Allenare la forza massima, la potenza e l'endurance
- Integrazione degli allenamenti di tutte le capacità condizionali

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Fitness 1° livello, Personal Trainer, Preparatore Atletico, Functional Training, 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 **"Sport coach, preparazione atletica one to one"**. Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

CORSO DI FUNCTIONAL TRAINING BASIC

L'allenamento che trae origine dai movimenti naturali e istintivi

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

MILANO 28-29 giugno L. Ceria
RAVENNA 03-04 luglio C. Dolzan
RAVENNA 06-07 settembre L. Dalseno
ROMA 26-27 luglio S. Roberto
TORINO 14-15 giugno L. Ceria

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

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno

- Bodyweight: push up e squat
- Workout 1
- Kettlebell: Stacco, Swing, Clean, Goblet Squat e Press
- Workout 2
- Barbell: Stacco, Clean, Squat, Press, OHS
- Workout 3

Secondo giorno:

- Ripasso: esercizi con i Kettlebell e Barbell
- Bodyweight: varianti di Push up e Squat
- Med ball: esercizi
- Workout 4
- Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti
- Workout d'esame
- Esame tecnico pratico

TITOLO RILASCIATO

Diploma di **"Functional Training Basic"**.

ISCRIZIONE

220€ in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).

PILATES

RISPARMIA IL 10%
*Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.*
CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK®

*Tecniche ed esercizi
per il programma fitness
rivolto alla postura*

**TUTOR
ON-LINE**
CREDITI FORMATIVI 4
SUPPORTI DIDATTICI

Formula week-end

MILANO	14-15 giugno 28-29 giugno	Docente: E. Albini
ROMA	14-15 giugno 21-22 giugno	Docente: D. De Bartolomeo

Formula full-immersion

RAVENNA	dal 2 luglio al 6 luglio	Docente: D. De Bartolomeo
	oppure	
RAVENNA	dal 23 agosto al 27 agosto	Docente: D. De Bartolomeo
LIVORNO	dal 8 settembre al 12 settembre	Docente: E. Cinelli

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. Garantisce l'apprendimento di elementi nuovi e funzionali al fitness moderno.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al corso. • Teoria, il metodo: cosa è il Pilates, breve storia, definizione del metodo; I principi Fondamentali e i principi Posturali. • Masterclass 1: introduttiva con esercizi propedeutici e prepilates: lezione principianti didattica ed analitica nei contenuti: ritmo, cueing. • 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, cueing specifico ed immagini. • Masterclass 2 lezione principianti intermedi, workshop 2: Breve analisi. Concetti di progressione in intensità e coordinazione dai livelli precedenti, introduzione di nuovi. • Masterclass 3 e Workshop 3: analisi esercizi visti a lezione; nuove variazioni agli esercizi già assimilati del programma di 1° livello. • Masterclass 4: struttura di lezione per allievi intermedi; • Workshop 4: analisi esercizi visti a lezione. • Workshop 5. Programmazione e didattica del cueing specifico, le transizioni, lavori a gruppi pre esame. • Esame: test scritto, prova pratica, prova orale.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MATWORK®
FORMULA WEEKEND

490€ COMPRESIVA DI QUOTA D'ESAME In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 250€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250€ da versarsi entro 15 giorni prima del secondo week end di studio.

FORMULA FULL-IMMERSION

490€ COMPRESIVA DI QUOTA D'ESAME In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 250€ da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 250€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

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

Requisiti richiesti: per poter accedere al corso di Pilates Matwork 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. **Note:** il corso è a numero chiuso. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

CORSO DI QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

Un passo verso la specializzazione

CREDITI FORMATIVI 2
SUPPORTI DIDATTICI

Sessione estiva

RAVENNA	25-26 luglio	Docente: E. Cinelli
RAVENNA	18-19 settembre	Docente: D. De Bartolomeo

Il weekend si distingue per l'apprendimento di dieci nuove tecniche 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: 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 • 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 • 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 4 • Riepilogo e riassunti

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MATWORK® ADVANCED

260€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

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

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

PILATES

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES TRAINING

*Il pilates nella sua forma più
intensa*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

Sessione estiva

RAVENNA 20-21 settembre
Docente: D. De Bartolomeo

Le due giornate saranno centrate su quello che si potrebbe definire "Pilates più avanzato", per un percorso che possiede un 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

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Training". Ai soci praticanti viene invece rilasciato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES PROPS

Lezioni con i piccoli attrezzi

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

RIMINI 07-08 giugno
Docente: L. Ruggeri

Sessione estiva

RAVENNA 23-24 luglio
Docente: E. Cinelli

RAVENNA 08-09 settembre
Docente: D. De Bartolomeo

Il weekend è organizzato per l'apprendimento delle tecniche di esercizio relative 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; • protocolli di lezione.

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece rilasciato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES SPECIAL LIFE FORM

*Le tecniche per terza età e
gestanti*

CREDITI FORMATIVI 3

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

ROMA 07-08 giugno
Docente: E. Cinelli

Sessione estiva

RAVENNA 10-11 settembre
Docente: 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.

TITOLO RILASCIATO

Per gli istruttori FIF in possesso della qualifica di Pilates Matwork, Personal Trainer, Hatha Yoga o Body Mind o Laureati in Scienze Motorie (ed in regola con il tesseramento di socio istruttore per l'anno in corso) viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece rilasciato un attestato di partecipazione.

ISCRIZIONE

220€ Comprensive di kit congressuale e dispensa del master.



I master di specializzazione sono aperti a tutti, ma consentono di ottenere un diploma di specializzazione solamente agli allievi che sono in possesso della qualifica di istruttore di 1° livello e/o laureati in Scienze Motorie e sono in regola con il tesseramento FIF come socio istruttore per l'anno in corso. Il diploma è riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal ASI, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. A chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

PILATES

RISPARMIA IL 10%
*Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.*
CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI REFORMER

Tipologie d'uso di un grande attrezzo
CREDITI FORMATIVI 3
SUPPORTI DIDATTICI


dispensa



dvd


MILANO 07-08 giugno *Docente: L. Lapomarda*
CESENA 25-26 agosto *Docente: L. Lapomarda*

Due giornate nelle quali si imparerà a utilizzare il reformer nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Grazie al reformer si può individualizzare l'allenamento sulle caratteristiche del cliente.

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; 2° serie di esercizi – il core; 3° serie di esercizi – la capacità di dissociare e la specificità; 5° serie di esercizi – il box (long box e short box intro); 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; 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.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES REFORMER
220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, G. Marongiu, E. Albini.
Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Matwork Base e Pilates Advanced. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

CORSO DI REFORMER ADVANCED E WUNDA CHAIR

Pilates equipment advanced
CREDITI FORMATIVI 3
SUPPORTI DIDATTICI


dispensa



dvd


CESENA 06-07 settembre *Docente: L. Lapomarda*

Per una specializzazione avanzata, il weekend è finalizzato all'apprendimento delle tecniche di insegnamento applicate a due attrezzi estremamente versatili: il reformer e la wunda chair. Grazie a questi due attrezzi sarà possibile avere un quadro completo del pilates.

STRUTTURA DEL CORSO

1° giorno (Reformer Advanced) • Introduzione al corso: differenze pratiche e teoriche degli esercizi da repertorio avanzati • Workshop pratico e teorico sugli esercizi classificati per categorie • Pratica al jump board • Metodologia di insegnamento e comunicazione (cueing verbale e tattile) • Progressione e programmazione delle lezioni.

2° giorno (Wunda Chair) • Introduzione al corso: WC attrezzo versatile e impegnativo; la sua storia • Workshop teorico pratico: esercizi - footwork - abdominal series - hip work - spinal articulation - arm work - leg work - lateral flexion and rotation - back extension • Cueing specifico e programmazione del lavoro.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES REFORMER ADVANCED E DIPLOMA DI WUNDA CHAIR
220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.
Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced e Pilates Reformer. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

PILATES

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI CADILLAC

*L'apprendimento delle tecniche
di uno degli attrezzi più significativi*

CREDITI FORMATIVI **3**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd

L'attrezzo presenta numerose possibilità di utilizzo grazie alla sua struttura a baldacchino: le due giornate di corso forniranno le competenze per l'uso del cadillac nelle sue tecniche di base e nelle sue applicazioni avanzate. Il cadillac permette un lavoro esternamente particolare sull'utente.

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.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES CADILLAC**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer ed essere tesserati per l'anno in corso come socio istruttore FF.



CESENA 27-28 settembre
Docente: Lisa Lapomarda

SESSIONE FULL-IMMERSION

CORSO DI REFORMER E REFORMER ADVANCED

CESENA 04-05-06 luglio Docente: L. Lapomarda

Raggio di esercizi di repertorio classico con variazioni e modifiche specifiche sulle differenti problematiche. Il programma è prevalentemente pratico e si sviluppa partendo da esercizi base per arrivare allo studio di quelli più avanzati.

PROGRAMMA:

- Introduzione all'attrezzo e set up della macchina
- Footwork e abdominal work
- Esercizi specifici per il lavoro sulle anche e sulla mobilità vertebrale
- Esercizi per zona toracica e braccia
- Esercizi per le gambe e stretching
- Esercizi di forza e coordinazione
- Esercizi di estensione e jumpboard
- Programmi di lavoro per principianti/intermedi/avanzati
- Come organizzare una lezione con attrezzi misti

TITOLO RILASCIATO
DIPLOMA DI REFORMER E REFORMER ADVANCED

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, G. Marongiu, E. Albini.
Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Matwork Base e Pilates Advanced. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

CORSO DI CADILLAC E WUNDA CHAIR

CESENA 19-20 luglio Docente: L. Lapomarda

PROGRAMMA CADILLAC:

- Introduzione all'attrezzo e set up della macchina
- Esercizi con la push trough bar
- Esercizi con la roll down bar
- Esercizi con le leg/arm springs
- Come organizzare una lezione completa con la cadillac

PROGRAMMA WUNDA CHAIR:

- Introduzione all'attrezzo e set up della macchina
- Footwork e abdominal work
- Esercizi specifici per il lavoro sulle anche e sulla mobilità vertebrale
- Esercizi per zona toracica e braccia
- Esercizi per le gambe e stretching
- Esercizi di forza e coordinazione
- Esercizi di estensione
- Programmi di lavoro per principianti/intermedi/avanzati
- Come organizzare una lezione con attrezzi misti

I programmi sono prevalentemente pratici

TITOLO RILASCIATO
DIPLOMA DI CADILLAC E WUNDA CHAIR

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda.
Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced e Pilates Reformer. Essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.

PILATES MASTER TEACHER

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

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

- PILATES TRAINING
- PILATES PROPS
- PILATES SPECIAL LIFE FORM
- REFORMER
- CADILLAC

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER**

100€ QUOTA D'ESAME

Esame: potrà essere sostenuto durante Welcome Fitness o la Pilates Convention, dopo aver frequentato i corsi di Pilates Matwork e Pilates Matwork Advanced e i 2 master di specializzazione obbligatori. È necessario essere preparati su tutto il programma della scuola pilates. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FF, una volta concluso il percorso integrato.

PILATES

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

GARUDA® MATWORK FOUNDATION

RAVENNA dal 2 settembre
al 6 settembreCREDITI FORMATIVI **4**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



GARUDA®

Il Garuda trae la sua influenza dallo yoga, dal pilates, dal tai chi e dalla danza, amalgamando diversi tipi di movimento in un vasto, unico e coerente repertorio con una filosofia unica e un insieme di principi ben definiti. Tutte le lezioni hanno un preciso ritmo e flusso, con un lavoro consapevole per aumentare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza.

GARUDA MATWORK FOUNDATION

Garuda Matwork Foundation è un programma basato sul pilates. I suoi movimenti iniziano, prima, isolando i singoli muscoli, per poi passare alle linee miofasciali di appartenenza. Questo semplice e graduale approccio è particolarmente efficace per persone con disfunzioni o squilibri.

TITOLO RILASCIATO **DIPLoma DI GARUDA® MATWORK FOUNDATION**

990€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. La quota del corso non è soggetta a sconti.

Docente responsabile del corso: James D'Silva.**Orari:** 02 settembre 15.00-18.30 - 03, 04, 05 e 06 settembre 09.00-14.00.**Note:** il corso è a numero chiuso. La dispensa del corso e le lezioni sono in lingua italiana.

WELLNESS

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI

BAGUNÇA®

Specializzato nel fitness per i più piccoli

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



BAGUNÇA FITNESS FOR KIDS

RAVENNA 07-08 giugno
IMOLA 18-19 settembre

BAGUNÇA BOOT CAMP KIDS

RAVENNA 14 giugno
IMOLA 20 settembre

BAGUNÇA FITNESS FAMILY

RAVENNA 15 giugno
IMOLA 21 settembre

Il progetto Bagunça è un programma di attività motoria e non solo, specifico per bambini dai 3 ai 12 anni suddiviso in 3 proposte differenti. Quello che lo distingue è la sua alta valenza educativa nel rispetto delle tappe evolutive dei bambini e delle bambine, in modo ludico e divertente. Diventare istruttore/Educatore Bagunça offre svariate opportunità lavorative, nei centri fitness, centri estivi, villaggi turistici e soprattutto nelle scuole dell'infanzia e primaria attraverso la realizzazione di progetti educativi specifici. Per ottenere il diploma di istruttore Bagunça occorre aver frequentato tutti i tre moduli e aver superato l'esame finale. La frequentazione di un modulo dà il diritto all'attestato di partecipazione.

L'obiettivo principale della Bagunça è di contribuire all'educazione dei bambini con la speranza di favorire un futuro socialmente migliore.

www.baguncafitness.com

■ BAGUNÇA FITNESS FOR KIDS (1° modulo)

È rivolta ai bambini dai 6 ai 11 anni. Utilizza come base del suo programma la metodologia e la didattica del fitness musicale, attraverso il gioco, forma privilegiata di apprendimento per i bambini. La proposta si basa su semplici combinazioni di movimenti a ritmo di musica, ossia, la ginnastica aerobica. Un grande vantaggio di questa attività è fungere da supporto a tutti gli altri sport o attività fisiche perché sviluppa le capacità motorie condizionali e coordinative; inoltre, stimola lo sviluppo cognitivo, affettivo e sociale del bambino aiutando così a far prendere coscienza di sé, degli altri, del gruppo e del mondo circostante.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Il progetto Bagunça Fitness for Kids • A chi è rivolto • Analisi degli schemi motori legati ai movimenti elementari dell'aerobica
- Passi base • Presentazione di brani specifici per i bambini • Didattica dell'insegnamento • Struttura di una lezione
- Obiettivi motori e sociali per bambini dai 6 ai 10 anni • Proposte per una programmazione: Format BFK, lavoro più elaborato, per il vero approccio al fitness.

■ BAGUNÇA BOOT CAMP KIDS (2° modulo)

Allenamento fisico rivolto ai bambini dai 8 ai 12 anni. Si basa sul principio didattico e metodologico dell'"Outdoor Education" e "Il rischio che educa". L'obiettivo principale di questa attività è trasmettere e stimolare la determinazione, la dedizione, l'altruismo, la collaborazione, la disciplina e soprattutto il rispetto delle regole che spesso mancano ai nostri bambini nel contesto familiare e sociale moderno. Il motto è: "missione compiuta" e nessuno rimane indietro!

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Il progetto Bagunça Boot Camp Kids • A chi è rivolto • Analisi degli schemi motori avanzati • Esercizi fisici in stile boot camp
- Atteggiamento nei confronti del bambino • Struttura di una lezione • Riconoscimento degli obiettivi (l'importanza delle regole, la disciplina, il rispetto...)
- Obiettivi motori, affettivi e sociali per bambini da 8 a 12 anni • Proposte per una programmazione.

■ BAGUNÇA FITNESS FAMILY (3° modulo)

Rivolta ai bambini dai 3 ai 7 anni e rispettivi genitori. L'attività fisica tra genitori e figli è qualcosa di molto antico, precisamente iniziata nel 1970, in Germania, dal professore Helmut Schulz. Bagunça Fitness Family ha modernizzato questo concetto perché crede che la famiglia sia il primo e principale elemento di educazione. Il "giocare per imparare" e "l'imparare insieme", viene proposto in modo ludico, piacevole e divertente per trasformare, rinnovare e incentivare positivamente la relazione familiare.

STRUTTURA DEL CORSO

- Introduzione al corso • Il progetto Bagunça Fitness Family • A chi è rivolto • Analisi degli schemi motori di base • Esercizi fisici di base
- Atteggiamento nei confronti del bambino • Struttura di una lezione • Riconoscimento degli obiettivi (l'importanza del gioco, la stimolazione cutanea...)
- Modalità alternative di esercizio • Proposte per una programmazione.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI BAGUNÇA®**

440€ COSTO TOTALE DEL PERCORSO + DIPLOMA
Entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

220€ PER IL 1° MODULO + ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
Entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

110€ PER IL 2° MODULO + ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
Entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

110€ PER IL 3° MODULO + ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
Entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso, dopo tale data la quota verrà maggiorata di € 20.

Esame: l'esame per ottenere la qualifica di istruttore di Bagunça, prevede la partecipazione a tutti i 3 moduli. La prova d'esame è strutturata con un test a risposta chiusa e una prova pratica.

Docenti responsabili del corso: Edgard Serra, Maria Enrica Cesena, Carola Lai.
Note: al termine di ogni singolo modulo viene rilasciato un attestato di partecipazione. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIARE IL 10%Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

**FUNCTIONAL
TRAINING BASIC***L'allenamento che trae origine
dai movimenti naturali e istintivi*CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

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

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno: Bodyweight: push up e squat • Workout 1 • Kettlebell: Stacco, Swing, Clean, Goblet Squat e Press • Workout 2 • Barbell: Stacco, Clean, Squat, Press, OHS • Workout 3**Secondo giorno:** Ripasso: esercizi con i Kettlebell e Barbell • Bodyweight: varianti di Push up e Squat • Med ball: esercizi • Workout 4 • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti. • Workout d'esame • Esame tecnico praticoTITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI FUNCTIONAL TRAINING BASIC****220€** in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio
corso (prima d'iscriversi verificare disponibilità posti).**Docenti responsabili del corso:** C. Dolzan, L. Ceria, S. Roberto, L. Dalseno, V. Fabozzi, V. Calisti.**Note:** per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.**FUNCTIONAL
TRAINING ADVANCED***La qualifica che definisce l'istruttore
di functional training al livello più alto*

È il percorso di studi più vicino alle attuali tendenze vigenti nei fitness club. Per ottenere la qualifica di Functional Training Advanced, oggi estremamente richiesta, è necessario aver ottenuto il diploma del corso base di Functional Training Basic e aver partecipato ai quattro corsi di specializzazione.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME

Per accedere all'esame è necessario partecipare a tutti e 4 i corsi tra quelli elencati:

- KETTLEBELL BASIC
- SUSPENSION TRAINING
- BARBELL
- BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED****100€** QUOTA D'ESAME**Esame:** potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di Functional Training Basic. 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.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI KETTLEBELL BASIC

*Il corretto utilizzo delle gyria per un allenamento
efficace e motivante*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



NAPOLI	07-08 giugno	Docente: V. Fabozzi
PERUGIA	21-22 giugno	Docente: V. Calisti
RAVENNA	19-20 luglio	Docente: C. Dolzan
RAVENNA	18-19 settembre	Docente: L. Dalseno
TRIESTE	14-15 giugno	Docente: L. Dalseno
VERONA	24-25 maggio	Docente: L. Dalseno

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, che assicura miglioramenti fisici e soprattutto rappresenta una novità nel fitness, per dare un nuovo elemento di motivazione a clienti, vecchi e nuovi.

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno: Presentazione del corso e analisi delle diverse scuole di pensiero • Deadlift • Swing • Clean • Squat.

Secondo giorno: Ripasso • Didattica di insegnamento a coppie • Press • Snatch • Turkish get up a corpo libero • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti. • Workout d'esame • Esame tecnico pratico

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI KETTLEBELL BASIC**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalseno, S. Roberto.

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.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO DI KETTLEBELL ADVANCED

*Il livello più avanzato dell'allenamento
funzionale con le gyria*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



RAVENNA 21-22 luglio Docente: C. Dolzan

Il livello più avanzato include l'apprendimento di 5 esercizi dalle notevoli complessità motorie: Turkish get up; Bent press; Wind mill; Squat overhead e Jerk. Inoltre, si impareranno esercizi già visti nel 1° livello, ma che prevedono l'uso di due kettlebells (per esempio, lo swing con due attrezzi). Il corso prevede un esame finale.

STRUTTURA DEL CORSO

Primo giorno: Ripasso tecniche Kettlebell Basic • Turkish get up con sovraccarico • Push press • Jerk • Over head squat

Secondo giorno: Double Kettlebell: Swing, Clean, Front Squat, Press, Push press, Jerk, Snatch, Over head squat • Windmill • Side Press • Bent Press • Teoria: Costruzione di Workout e programmazione degli allenamenti. • Workout d'esame • Esame tecnico pratico

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI KETTLEBELL ADVANCED**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIARE IL 10%
*Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.*
CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

Esercizi funzionali a corpo libero

 CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa


RAVENNA 05 luglio *Docente: L. Dalseno*
RAVENNA 20 settembre *Docente: L. Dalseno*

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

 TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY**
190€ in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, V. Fabozzi, V. Calisti, L. Dalseno, S. Roberto, L. Ceria.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO DI

SUSPENSION TRAINING

Esercizi e strategie allenanti

 CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa


RAVENNA 06 luglio *Docente: D. Longhi*
RAVENNA 21 settembre *Docente: D. Longhi*

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

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al Suspension Training • 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

 TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SUSPENSION TRAINING**
190€ in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Docenti responsabili del corso: L. Ceria, D. Longhi, S. Roberto, L. Dalseno

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS FUNZIONALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI BARBELL

L'allenamento con il bilanciere

CREDITI FORMATIVI **2**

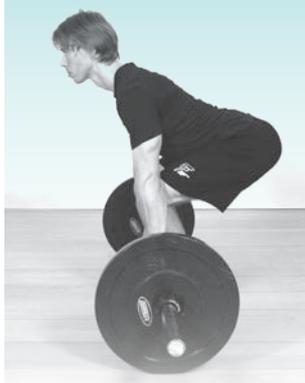
SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



FIRENZE 21-22 giugno *Docente: C. Dolzan*
RAVENNA 10-11 settembre *Docente: C. Dolzan*

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)

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI BARBELL TRAINING**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo. Per una protezione sicura e igienica delle proprie mani si consiglia di munirsi di cerotti theraband e di cicatrene in polvere.

CORSO DI N.B.A. NATURAL BODY ART

*Un metodo innovativo per interpretare
il functional training*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



dvd



RAVENNA 18-19 settembre *Docente: V. Fabozzi*

Il Natural Body Art è un programma di allenamento finalizzato al risveglio della memoria corporea, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente-corpo, della concentrazione e dell'ascolto di sé. Nasce come punto d'incontro di diverse discipline del mondo orientale e del mondo occidentale; dalla più antica arte marziale indiana -il Kalarypaiattu - ai sistemi di allenamento posturali del Gyrotonic e Gyrokinesis; dalla consapevolezza attraverso il movimento del Metodo Feldenkrais, al metodo di allenamento ad alta intensità HIRT. Si esprime attraverso quattro aree: acqua, aria, fuoco e terra.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione al master: importanza della dinamica degli elementi del ciclo della vita; caratteristica dei quattro cicli di allenamento identificati con gli elementi dell'acqua, del fuoco, della terra e dell'aria; caratteristiche del metodo HIRT (High-Intensity Interval Resistance Training A. Paoli et al). • Masterclass 1: NBA ACQUA • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento Acqua • Masterclass 2: NBA FUOCO e LEGNO • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento degli elementi Fuoco e Legno • Workshop teorico-pratico sulle caratteristiche e i benefici del metodo HIRT • Masterclass 3: NBA TERRA • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento Terra • Masterclass 4: NBA ARIA • Analisi delle sequenze caratterizzanti il ciclo di allenamento dell'elemento del Metallo.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI N.B.A. NATURAL BODY ART**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi.

Note: il corso è consigliato a insegnanti del settore olistico, funzionale e fitness funzionale. Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%
*Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.*
CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE
CORSO DI

POWER PUMP®

*Lezioni di tonificazione di gruppo con l'uso
di manubri e bilanciere*
CREDITI FORMATIVI 2
SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

RAVENNA 16-17 settembre *Docente: F. Randisi*

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 corso.

STRUTTURA DEL CORSO

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

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP®

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** F. Randisi, M. Tocco, D. Impalomeni.

CORSO DI

A.T.P.® AQUATIC TRAINING PROGRAM

Istruttore di fitness in acqua
CREDITI FORMATIVI 2
SUPPORTI DIDATTICI

dispensa

RAVENNA 20-21 settembre *Docente: L. Ridolfi*

Il corso vuole fornire le conoscenze per diventare un istruttore di fitness acquatico completo e professionale 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 di una specialità molto apprezzata.

STRUTTURA DEL CORSO

• Introduzione al corso: presentazione della scuola e di tutto l'iter formativo, requisiti base per l'esame 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 ela 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 di massimo 3 elementi, prima guidata e poi assistita. Masterclass avanzata • Esame: prova pratica.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** L. Ridolfi. **Note:** è obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

FITNESS MUSICALE

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER ISTRUTTORE DI **FITCYCLE**

*Tecniche e didattica per condurre con successo
classi di indoor cycling*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



MODENA 12-13-14 settembre

Docente: V. Calisti

Il corso è indirizzato a tutti coloro che 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, convinti che l'indoor cycling sia un allenamento valido e proficuo all'interno dei clubs.

STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del corso • LECTURE: Storia dell'indoor cycling • Analisi delle bikes sul mercato dalle caratteristiche tecniche alla manutenzione • WORKSHOP: Regolazione della bike e corretto posizionamento di piedi e mani • LAB: Esercitazioni pratiche sul posizionamento della bike • MASTERCLASS 1: Lezione per principianti • LECTURE: Musica e cadenza della pedalata • Struttura della lezione • WORKSHOP: Analisi delle tecniche di pianura con relativi RPM ed associazione delle posizioni delle mani, seated plain – suspended plain – alternated plain • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di pianura • 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 • LAB: Esercitazione pratica con identificazione bpm/rpm di brani musicali, costruzione e presentazione di una lezione con tecniche di salita • MASTERCLASS 2: Lezione con tecniche di salita • LECTURE: I sistemi energetici • Valutazione dell'intensità dell'allenamento, la scala di Borg, la frequenza cardiaca, il cardiofrequenzimetro • Principi, tipologie e zone di allenamento, costruire una base aerobica, allenamento in soglia, ad intervalli e per la forza • MASTERCLASS 3: Lezione ad intervalli • LECTURE: Profilo, competenze tecniche e didattiche dell'istruttore, la comunicazione, il cueing • Motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • Alimentazione ed integrazione nell'indoor cycling • Marketing • MASTERCLASS 4: Lezione finale • ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse • ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE**

260€

In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, D. Longhi.

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

CORSO PER ISTRUTTORE DI **FITWALK**

*Un metodo rinnovato per l'allenamento
sul walking*

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



RAVENNA 15-16-17 settembre

Docente: D. Longhi

Il tapis roulant meccanico garantisce la pratica di una delle discipline più attuali, acclamate e popolari nel mercato del fitness. Durante il corso si apprenderanno le tecniche di camminata e le sue varianti, per guidare una lezione di Fitwalk, disciplina adatta a tutti, facile, naturale e di grande gradimento nei fitness club.

STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del corso e dei corsisti • LECTURE: l'idea, la filosofia dell'attività e il suo sviluppo fino ad oggi • Panoramica e analisi comparativa dei tappeti meccanici esistenti sul mercato • WORKSHOP: la camminata, analisi della deambulazione come gesto motorio, corretto appoggio del piede e assetto posturale • LAB: esercitazione pratica e correzioni posturali • WORKSHOP: analisi delle tecniche di base del programma Fitwalk • LAB: studio e analisi tecniche base • MASTERCLASS: tecniche base e valutazione iniziale dei corsisti • LECTURE: Struttura della lezione • WORKSHOP: Musica, cadenza del passo, scelte musicali e ascolti • LECTURE: la figura dell'istruttore Fitwalk, competenze, comunicazione, cueing • LAB: esercitazione pratica sulla musica con identificazione bpm/ppm e lavoro a gruppi sulla didattica dell'istruttore Fitwalk • WORKSHOP: athletics basic techniques • MASTERCLASS: tecniche atletiche e didattica applicata • LECTURE: biomeccanica del passo, gruppi muscolari e articolazioni coinvolte • WORKSHOP: impostare un profilo di allenamento • LAB: esercitazione a piccoli gruppi con creazione di miniclass a obiettivo e presentazione finale del lavoro • LECTURE: i sistemi energetici, valutazione dell'intensità dell'allenamento, la Frequenza Cardiaca, scala di Borg e cardiofrequenzimetro; principi, tipologie e zone di allenamento, costruire la base aerobica, allenamento in soglia, ad intervalli e per la resistenza • MASTERCLASS: lezione ad intervalli • LECTURE: La sala, disposizione dei tappeti, impianto luci e audio; motivazione e definizione degli obiettivi della clientela • WORKSHOP: tecniche avanzate • LAB: esercitazione sulle tecniche avanzate • LECTURE: Alimentazione, idratazione e integrazione, Marketing • MASTERCLASS: Lezione finale • ESAME SCRITTO: Test a domande chiuse • ESAME PRATICO: Conduzione di una lezione di circa 20 minuti.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK**

260€

In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: V. Calisti, D. Longhi.

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

FITNESS

RISPARMIA IL 10%Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN
FITNESS PER SENIOR

Programmi d'allenamento per la terza età

CREDITI FORMATIVI **4**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



RAVENNA dal 5 all'8 luglio Docente: R. Valbonesi

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 qualificato.

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: test scritto, prova pratica e orale.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR**

370€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 200€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 200€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi, L. Lapomarda, G. Marongiu.
* Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN
FITNESS PER SENIOR
2° LIVELLO

Percorsi avanzati rivolti all'utenza senior

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



RAVENNA 21-22 giugno Docente: R. Valbonesi

Reinventa, rinnova e rigenera l'energia attraverso un giocoso movimento. Aggiornamenti per gli istruttori senior con proposte mirate.

STRUTTURA DEL CORSO

- Rigenerare la postura del senior attraverso allenamenti che agiscono sulle catene muscolari.
- Rinnovare la flessibilità articolare per ridurre i dolori articolari con proposte di apprendimento di nuovi movimenti.
- Reinventare un allenamento mirato a migliorare il sistema cardiovascolare.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR 2° LIVELLO**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi.

FITNESS

RISPARMIA IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI **PREPARATORE ATLETICO**

*Metodologie di allenamento per migliorare le
prestazioni di atleti agonisti*

CREDITI FORMATIVI **6**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



RAVENNA dal 30 agosto al 4 settembre

Docente: W. Stacco

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.

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...). • Esame: prova orale e prova pratica.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO**

480€

In un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

Docenti responsabili del corso: W. Stacco, L. Ceria, S. Roberto.

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

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

CORSO DI **KARDIO KOMBAT**

Boxe e arti marziali in versione fitness

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



BOLOGNA 07-08 giugno Docente: F. Randisi

RAVENNA 14-15 settembre Docente: F. Randisi

Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, Cardio 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 del fitness: insegnamento, musica, coreografia e cueing.

STRUTTURA DEL CORSO

Introduzione • Musica, cueing e movimenti base • Guardie, Diagrammi • Tecniche di braccia • Tecniche di gambe • Paunching ball workout • Sequenze • Esame pratico a fine corso (esecuzione di una sequenza di cardio kombat a scelta del corsista durante la quale bisogna dimostrare di aver appreso i metodi di insegnamento).

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT**

220€

In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

Docenti responsabili del corso: F. Randisi.

FITNESS

RISPARMIA IL 10%Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

TECNICO SPECIALIZZATO IN

**ALLENAMENTI AL
FEMMINILE**

Per i professionisti del training per le donne

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



NAPOLI	07-08 giugno	Docente: D. Berni
RAVENNA	28-29 giugno	Docente: M. Grazioli
RAVENNA	12-13 settembre	Docente: M. Grazioli
VERONA	07-08 giugno	Docente: M. Orrù

Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di "Tecnico specializzato in allenamenti al femminile". Ne risulta un corso completo e specialistico che fornisce gli strumenti per operare in modo professionale con l'utenza femminile in costante crescita all'interno dei fitness club.

STRUTTURA DEL CORSO

Presentazione del corso • Differenze anatomo-fisiologiche tra uomo e donna • Differenze delle capacità prestantive • Crescita e sviluppo della donna • Attività fisica e ciclo mestruale • Attività fisica in gravidanza • Precauzioni e accorgimenti • Problematiche particolari: cellulite e osteoporosi • Programmazione dell'allenamento per obiettivi e caratteristiche • Schede di allenamento e speciali protocolli di lavoro • Test scritto di verifica a fine corso composto da 15 domande a risposta chiusa, da svolgere in 15 minuti. Per superare il test sono necessarie 11 risposte corrette.

* I corsisti che risulteranno idonei, se affiliati come soci istruttori per l'anno in corso, potranno ricevere il diploma di **Tecnico specializzato in allenamenti al femminile**. In caso non risultassero idonei, riceveranno un attestato di partecipazione al corso. Potranno ripetere il test in occasione del primo corso disponibile presentandosi alla domenica sera.

N.B. Chi non è tesserato come socio istruttore, non è tenuto a sostenere l'esame e riceverà l'attestato di partecipazione. Se si sottopone all'esame con esito positivo, nel caso in futuro conseguirà il diploma di istruttore, gli sarà assegnato anche il diploma di Tecnico specializzato (previa affiliazione come socio istruttore).

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE****220€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.**Docenti responsabili del corso:** F. Pani, R. Provenzano, C. Dolzan, F. Macchia, L. Franzone, M. Grazioli, R. Mastromauro, D. Berni, M. Ravagli, A. Bertuccioli.

CORSO PER LA QUALIFICA DI

**EDUCATORE
POSTURALE**

Tecnica per il riequilibrio e il riallineamento

CREDITI FORMATIVI **8**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa

**RAVENNA** dal 30 agosto al 06 settembre

Docenti: L. Franzone e R. Mastromauro

Il corso ha l'obiettivo di formare il professionista di educazione posturale, attraverso nozioni teoriche e protocolli pratici funzionali per dare all'istruttore di fitness le basi riconoscere le principali patologie posturali e gli strumenti per affrontarle in maniera intelligente e consapevole. Il corso qualifica come Educatore Posturale e non come Posturologo.

STRUTTURA DEL CORSO

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) • La valutazione posturale • Pratica dell'analisi posturale guidata • Pratica dell'analisi posturale a gruppi • La componente psicologica sulla postura • Bioenergetica di Alexander Lowen • Il diaframma e la respirazione • Anatomia, fisiologia e implicazioni posturali • Protocolli di lavoro sulla respirazione • Le catene muscolari • Tecniche posturali di reset (cenni su metodi Mezieres, Souhard, stretching globale attivo) • Ginnastica posturale e allungamento • Test di flessibilità muscolare, esercizi di mobilità per la colonna vertebrale • Postura nell'adolescenza • Postura nella terza età • Le algie del rachide: protrusioni e ernie, scoliosi, ipercifosi e iperlordosi • Rieducazione funzionale e propriocettiva • Esercizi di propriocettività • Protocolli di lavoro • Postura e performance sportiva • La prestazione sportiva dopo diagnosi e reset posturale • Casi clinici • Esami teorico pratici

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE****530€** In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure 300€ da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e 230€ da versarsi sul posto il primo giorno di lezione. Per ulteriori forme di rateizzazione contattare la segreteria organizzativa allo 0544 34124 (sig.na Elisa).**Docenti responsabili del corso:** L. Franzone, R. Mastromauro.
Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

MANAGEMENT

RISPARMIARE IL 10%

Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione
30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSI & MASTER DI SPECIALIZZAZIONE

CORSO PER LA QUALIFICA DI **CLUB MANAGER**

Per la gestione professionale e redditizia
di un fitness club

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



RAVENNA 09-10 luglio Docente: L. Paparelli

Corso finalizzato alla formazione dei Manager che organizzano e coordinano la gestione dei fitness club. Attraverso contributi pratici si fornisce un supporto didattico di alto profilo per creare operatori qualificati.

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

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI CLUB MANAGER**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** L. Paparelli.
Note: la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

CORSO PER LA QUALIFICA DI **SPORT MANAGER**

Corso di specializzazione per i coordinatori del
settore tecnico delle palestre

CREDITI FORMATIVI **2**

SUPPORTI DIDATTICI



dispensa



RAVENNA 07-08 luglio Docente: L. Paparelli

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.

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 delle sale.

TITOLO RILASCIATO **DIPLOMA DI SPORT MANAGER**

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. **Docenti responsabili del corso:** L. Paparelli.
Note: la quota comprende kit didattico, testi, dispensa.

WORKSHOP

120€ UN GIORNO

180€ DUE GIORNI

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 federale di partecipazione al workshop e 1 credito formativo. Per informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale www.fif.it

PILATES BIG BALL

Firenze 07 giugno DOCENTE D. De Bartolomeo

Ravenna 10 luglio DOCENTE D. De Bartolomeo

La big ball risulta un valido attrezzo per arricchire le lezioni di Pilates. Se da un lato il suo utilizzo aiuta a migliorare e a perfezionare l'esecuzione degli esercizi, dall'altro incrementa l'intensità muscolare. Durante il workshop verranno analizzati gli esercizi tipici del matwork e verranno presi in esame esercizi tipici del Reformer e della Cadillac.

PILATES PER LA SCHIENA

Ravenna 11 luglio DOCENTE D. De Bartolomeo

Modalità pratiche di esercizi per la schiena, per creare un modulo di lavoro specifico da proporre nei club. I protocolli di lavoro, soprattutto a corpo libero, sono centrati in particolare sulla riprogrammazione delle catene cinetiche e sul rinforzo attivo del core.

PILOGA

Firenze 08 giugno DOCENTE D. De Bartolomeo

Ravenna 13 settembre DOCENTE D. De Bartolomeo

Piloga fonde abilmente diversi esercizi di pilates con Asane dello Yoga. Lo schema di base strutturato permette di programmare le sedute in base ad obiettivi di rinforzo o di riequilibrio e scioglimento muscolare. Il percorso si completa con l'ultima fase meditativa o di rilassamento dove si raggiungono ulteriori traguardi in termini di benessere psicofisico globale.

PRATICA DELLA PREPARAZIONE ATLETICA NEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

Ravenna 09-10 luglio DOCENTE F. Pani

L'obiettivo del workshop è quello di eseguire e valutare il lavoro pratico della preparazione atletica. Si eseguiranno nello specifico protocolli di lavoro per gli sport di squadra (calcio, basket, pallavolo ecc) e per gli sport individuali (arti marziali, tennis, nuoto, atletica ecc). Valuteremo le metodiche di allenamento che migliorano l'intelligenza motoria e sperimenteremo "sul campo" il lavoro sulla potenza lattacida e su quella aerobica, oltre al lavoro anaerobico e per finire quello di tipo misto. Vedremo il lavoro applicativo alla preparazione atletica dell'allenamento in stile power lifting, strong man e valuteremo in quale maniera inserirlo in una programmazione annuale. Per finire tratteremo l'importanza della riatletizzazione di un'articolazione infortunata, nell'agonista che vuole riprendere a gareggiare nel suo sport in maniera sicura e capiremo la differenza tra recupero funzionale e riatletizzazione.

POSTURAL LAB 2014: PAIN FREE POSTURE

Ravenna 7 settembre DOCENTE L. Franzon

Il Postural Lab 2014 si incentra sui test di lunghezza muscolare e mobilità articolare, come mezzo per ricercare gli squilibri posturali. Squilibri che saranno corretti tramite gli stretching decompensati e lo stretching PNF per poi riarmonizzare il sistema tramite esercizi respiratori.

IL BAMBINO "TERRIBILE" TRA EMOZIONE... E REALTÀ

DOCENTI Prof. Edgard Serra e Dott.ssa Maria Pia Gentilini

Imola 1 settembre **Aggressività infantile, risorsa o limite?**Imola 2 settembre **Tra il dire e il fare c'è in mezzo il comunicare**

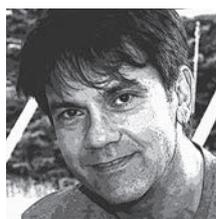
L'obiettivo del workshop è fornire conoscenze, strumenti e opportunità di riflessione per affrontare con maggiore competenza le caratteristiche e i comportamenti dei bambini e delle bambine nei contesti di gruppo, con particolare riferimento alle loro condotte oppositive ed aggressive; il tema conduttore sono soprattutto le relazioni e la comunicazione efficaci, le loro regole e il loro potere di influenzamento nei bambini; la metodologia è teorico-esperienziale e prevede l'impiego di filmati, giochi d'aula ed esercitazioni per stimolare e sviluppare abilità e capacità relazionali partendo dal proprio vissuto emotivo.

N.B. Chi decide di frequentare entrambi i workshop ("Aggressività infantile, risorsa o limite?" e "Tra il dire e il fare c'è in mezzo il comunicare") può usufruire di una quota agevolata di Euro 120 anziché Euro 180.

STRETCHING PNF & GLOBALE DECOMPENSATO

Ravenna 17 settembre DOCENTE R. Provenzano

Scopo del corso è dare informazioni utili per l'ottimizzazione della performance mediante metodi finalizzati al miglioramento e al mantenimento della flessibilità e della coordinazione, caratteristiche fisiche fondamentali nella prevenzione degli infortuni e nel potenziamento in rapporto alla performance sportiva; anche un praticante all'inizio di un programma di fitness, e non solo uno sportivo compiuto, constaterà che le tecniche di stretching PNF e Globale Decompensato costituiscono un valido aiuto per conseguire un miglioramento delle qualità sopra citate.

Donato
DE BARTOLOMEOLuca
FRANZONFabio
PANIEdgard
SERRAMaria Pia
GENTILINIRoberto
PROVENZANO

MODERN JAZZ CONTEMPORANEO
 HIP HOP CLASSICO MUSICAL STREET JAZZ
 FLOORWORK PILATES

ESCLUSIVA
 rassegna di danza
 in teatro



CAMPUS

SCUOLA ESTIVA DI DANZA

dal 12 al 18 luglio 2014
RAVENNA

Centro Studi La Torre, Via Paolo Costa 2



MODERN/ JAZZ/ CONTEMPORANEO/ FLOORWORK

Claudia BOSCO, Iker CARRERA, Francesca DARIO, Silvio ODDI, Michele OLIVA,
 Virgilio PITZALIS, Carla RIZZU, Emanuela TAGLIAVIA



CLASSICO

Loreta ALEXANDRESCU, Giuseppe de RUGGIERO,
 Marco BATTI, Massimiliano SCARDACCHI

MUSICAL

Christian
 GINEPRO

PILATES

Rita
 VALBONESI

STREET JAZZ/ HIP HOP

NATSUKO
 Daniele BALDI

Per informazioni e iscrizioni contattare la segreteria organizzativa:
International Dance Association tel. +39 0544 34124 - info@idadance.com

www.idadance.com

CONVENTION

MANTRA

EMOZIONI OLISTICHE

29 . 30 . 31 . AGOSTO . PALAZZUOLO SUL SENIO (FI)

Un vero e proprio ritiro "evento" per conoscere e approfondire le discipline olistiche che si terrà a Palazzuolo sul Senio in provincia di Firenze dal 29 al 31 agosto 2014. Un luogo in cui il tempo sembra essersi fermato con scenari naturali incontaminati e con una specifica cura dell'alimentazione. Un fine settimana in piena estate in cui uscire dalla vita frenetica e quotidiana per approdare in un bellissimo paesaggio e soprattutto in un appuntamento speciale, dove si potrà vivere un'esperienza depurativa, rigenerativa e rilassante con l'armonia naturalistica come sfondo. Un contesto che sconfinava dal classico aggiornamento e va oltre sia in termini di studi e pratiche sia nel modo di vivere durante tutte le tre giornate. Il fascino e la suggestione sono lo spirito dell'evento dove colori, suoni, rumori e silenzi creano il suo stupefacente contorno per immergersi in un appuntamento unico e immancabile.

YOGA . POSTURA . PRANAYAMA . PILATES . FIORI AUSTRALIANI



■ **Sede GREEN ENERGY CAMP**, località Piedimonte 13, 50035 Palazzuolo sul Senio (FI), www.gecamp.com

Il Green Energy Camp è interamente riservato agli iscritti del seminario, realizzato in legno e materiali naturali, con il prato del camp che è calpestabile solo a piedi nudi. Il pernottamento avviene in due strutture allestite con sopralci di legno nei quali si dorme con un materasso fornito dalla sede mentre occorre portare il sacco a pelo. I dieci bagni e le otto docce sono in un edificio esterno. In occasione dell'evento olistico, il menu è vegetariano mentre la distribuzione dei cibi e la preparazione dei tavoli sono affidati ai partecipanti. È necessario portare una torcia elettrica, asciugamani e quanto necessario per l'igiene personale. La pratica si terrà all'aperto in un ampio "Dojo" tutto realizzato in legno.



OMAGGIO ESCLUSIVO

A tutti i partecipanti del simposio sarà dato in omaggio una "Lota" che verrà utilizzato nel corso dell'evento. La "Lota" è un piccolo recipiente tipico dell'Asia meridionale che viene utilizzato per la pulizia delle cavità nasali, mediante l'utilizzo di acqua tiepida in cui sciogliere un cucchiaino di sale marino (meglio quello integrale per le sue proprietà). Questa tecnica si chiama Jala Neti e fa parte dell'antica tradizione dell'Hatha Yoga ed è, ancora oggi, consigliata per i suoi benefici.

■ **QUOTA SPECIALE NON SOGGETTA A SCONTI**

280 €

Comprende: partecipazione all'evento, vitto e alloggio per le giornate del 29, 30 e 31 agosto dalla cena del 29 agosto al pranzo del 31 agosto.

■ Sconti

20% sconto soci istruttori FIF e titolari centri associati FIF
10% sconto soci praticanti FIF

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2014/2015 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140), FIF Card Istruttore, FIF Card Club.

■ **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla manifestazione "Mantra, emozioni olistiche".

■ **Fidelity Card** 100 punti.

■ **Crediti formativi FIF** 3.

■ La manifestazione è a numero chiuso (max 30 partecipanti)



CONVENTION

PROGRAMMA VENERDÌ 29 AGOSTO

15.00-16.00	Rita Babini	YOGA DINAMICO: lo yoga dinamico è una forma creativa di Hatha yoga. Si tratta di una disciplina non solo atta a favorire la concentrazione, ma anche fisicamente molto impegnativa. La peculiarità dello yoga dinamico è l'esecuzione in sequenza delle posture , che vengono "legate" l'una all'altra mediante i movimenti di transizione e la sincronizzazione del respiro, in questo modo, si crea un flusso continuo di posizioni yoga che consentono l'allenamento equilibrato di tutte le parti del corpo e il raggiungimento di un elevato grado di concentrazione mentale. Parte integrante della pratica dello yoga dinamico è la sincronizzazione dei movimenti con il ritmo del respiro, per elevare i livelli di energia, concentrare la mente ed evitare i movimenti superflui.
16.15-17.15	Donato De Bartolomeo	STABILITÀ LOMBO PELVICA: la stabilità del bacino e della colonna lombare è alla base del principio della centralizzazione che caratterizza il metodo Pilates. Assicurare tale stabilità è sinonimo di forza ed energia, requisiti fondamentali per proteggere la colonna vertebrale dagli stress derivanti dai movimenti della vita quotidiana. Durante la lezione verranno analizzati i principali esercizi che assicurano tale stabilità attraverso l'ascolto del "centro" e il rinforzo in economia del core.
17.30-18.30	Rita Valbonesi	POSTURA: postura, asana e respiro per il ...cambiaMENTE.

DOPO CENA Serata con falò sotto le stelle. Racconti di.....

PROGRAMMA SABATO 30 AGOSTO

06.30-07.30	Rita Babini	IL RISVEGLIO: esercizi preliminari al pranayama utilissimi per prevenire e curare le affezioni delle vie respiratorie superiori: Jala neti (lavaggio del naso utilizzando l'apposita Lota); Purificazione dei canali energetici attraverso la pratica di Nadi Sodhana Pranayama; Digitopressione sui "punti lunari", Chandra Cihna, che governano i fluidi corporei (la pressione su questi punti libera il naso quando è chiuso e permette all'energia di circolare per il corpo); Pranayama: "Le tre profondità del respiro".
07.30-08.30	Colazione	
08.30-10.00	Rita Valbonesi	Azione della catena a spirale sui muscoli sugli organi e sui centri energetici.
10.15-12.15	Rita Babini	YOGA A COPPIE: può darsi che il praticante di Hatha Yoga, abituato alle posizioni standard dello yoga classico, eseguite in solitudine ed immobilità, trovi strano sentire parlare di asana a coppie, eppure nella tradizione dello Yoga tantrico, la pratica a coppie (sia di asana, sia di tecniche meditative), rappresenta una pratica costante. Lo Yoga in coppia ci aiuta ad eseguire molte delle posizioni dell'Hatha Yoga, con il vantaggio che il nostro compagno può essere anche il nostro specchio, oltre che un valido aiuto nell'esecuzione più corretta dell'asana stessa. Sviluppa la relazione con l'altro, la fiducia e la disponibilità ad "abbandonare" il corpo e la mente.
12.15-15.00	Pranzo	
15.00-16.30	Paolo Taroni	Passeggiata con il filosofo
16.45-18.45	Donato De Bartolomeo	L'ALCHIMIA DELLE TORSIONI: la classe è incentrata sui movimenti di rotazione della colonna, l'albero della vita. Attraverso le rotazioni si rende la colonna elastica ripristinando le naturali curve fisiologiche. I nervi che dipartono dalla colonna vengono stirati assieme alla muscolatura diminuendo il loro stato di tensione regalando un maggiore stato rilassamento fisico e mentale oltre ad una maggiore capacità respiratoria. Questi sono solo alcuni dei magici effetti derivanti dalla pratica delle torsioni di tutto il corpo.
18.15-18.45	Rita Babini	COSTRUZIONE DI UN MANDALA E MEDITAZIONE: costruire una forma per rafforzare la mente. Ha scritto Swami Vivekananda: "...qualunque sia il lavoro che state facendo, non pensate ad altro, eseguitelo ed offritelo come fosse un culto, il più alto dei culti e dedicate ad esso la vita, almeno per il momento...".
19.30	Cena	

"SUONATORE DI SITAR" Serata di musica sotto le stelle

PROGRAMMA DOMENICA 31 AGOSTO

06.30-07.00	Rita Babini	PRANAYAMA: LA CONSAPEVOLEZZA E IL CONTROLLO DEL RESPIRO: le respirazioni dinamiche, propedeutiche al pranayama; Samavritti pranayama (la respirazione quadrata); Nadi Sodhana pranayama; Ujjayi pranayama; Pratica dei mantra.
07.00	Colazione	
08.30-09.45	Donato De Bartolomeo	YOGA PER LA SCHIENA: potremmo definire il mal di schiena come il male del secolo. Le cause sono innumerevoli e possono essere sia fisiche che di natura mentale. E' la rigidità muscolare che costringe la colonna vertebrale ad assumere posizioni innaturali sottraendo ad essa la sua fondamentale caratteristica: la mobilità. Le asana che caratterizzano la lezione hanno tutte un unico obiettivo: migliorare la mobilità e favorire lo scorrimento di energia attraverso la colonna liberandola dalle corazzate che la tensione muscolare crea.
10.00-10.45	Rita Babini	CHAKRA E ASANA: "A varie altezze della colonna vertebrale nella quale (o nei pressi della quale) scorre la sushumna si aprono i chakra, cerchi, centri energetici conduttori, definiti anche padma. Iota, che sovrintendono alle attività di determinate zone corporali, sfere psichiche e processi universali, nell'ottica di quell'identità esistente fra microcosmo/uomo e macrocosmo/universo." Certa critica occidentale ha tentato di spiegare il fenomeno rilevando come un maggiore flusso energetico possa arrivare ad attivare quella parte di cervello, che la medicina ci ha svelato non essere usata, per lo meno a livello conscio e volontario, nella vita quotidiana. La disciplina fisica ha stimolato questi chakra, fortificandoli e preparandoli a ricevere il flusso di energia cosmica vivificante, portata da kundalini in ascesa".
11.30-13.00	Rita Valbonesi e Erica Savioli	DALLE EMOZIONI AL CORPO E DAL CORPO ALLE EMOZIONI Il corpo racconta quello che le parole spesso non dicono Cammino guidato tra emozioni, fiori australiani e proposte corporee per un benessere fisico ed emozionale

REGOLAMENTO

Infoline
0544 34124

Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 18.00 al numero telefonico **0544 34124**. Per effettuare l'iscrizione ai corsi 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 o via e-mail: fif@fif.it

ISCRIZIONI E PAGAMENTI ON-LINE PER GLI EVENTI FIF

È attivo il pagamento on-line per le iscrizioni agli eventi della Federazione Italiana Fitness (corsi, master, convention e convegni). Attraverso il sito www.fif.it, sarà quindi possibile registrarsi e versare la relativa quota di iscrizione a tutti gli appuntamenti formativi dell'associazione. Come si fa? Basta seguire queste semplici indicazioni: entrare nel sito della FIF www.fif.it, scegliere dalla finestra dei "corsi" quello prescelto e cliccare su "iscrizione e pagamento on-line", aggiungere al carrello ed effettuare il pagamento compilando l'apposito modulo che apparirà. È possibile pagare con Paypal, sistema comodo, facile e sicuro per acquisti in tempo reale.

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 e 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.*
- 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 tal caso verranno trattenute le spese postali. 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 giorni 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 emerge 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).

REGOLAMENTO

NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamento 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 2014/2015 (Euro 140).

NOTE PER GLI ALLIEVI

- 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 (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: IT30Z076011310000011233483 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
 - ◆ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 00000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro

Il pagamento deve avvenire almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggiorazione 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).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

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**.

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)
FIF Card Istruttore
- 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**
 - Il pagamento dovrà essere effettuato 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: IT30Z076011310000011233483 SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
 - ◆ Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 00000898904 SWIFT/BIC: PASCITMMRAV Banca Monte dei Paschi di Siena Ag.7 Ravenna Centro
- IMPORTANTE: specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.**

NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2014/2015 (scadenza 31 agosto 2015), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento;
- 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).
- La Direzione declina ogni responsabilità in caso di furto di qualunque tipo di oggetto lasciato incustodito o dimenticato all'interno delle sale dove si svolgono i corsi e gli eventi e/o negli spogliatoi.

CEDOLA D'ISCRIZIONE

CEDOLA D'ISCRIZIONE

Puoi trovare questa cedola all'indirizzo web www.fif.it alla voce "cedole"

CORSI . MASTER DI SPECIALIZZAZIONE . WORKSHOP

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

**CHIEDE L'ISCRIZIONE AL
CORSO ISTRUTTORE DI:**

che si terrà nella città di _____ in data _____

Per ricevere anche il diploma EFA barrare la casella seguente (aggiungere € 35,00). 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 _____

Per ricevere anche il diploma EFA barrare la casella seguente (aggiungere € 35,00). 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.**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 • SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
- Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904
SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO

 Gratuità FIF Card

data _____ firma _____

STAGE . CONVENTION . CONVEGNI

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

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA CONVENTION **MANTRA: EMOZIONI OLISTICHE**

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 • SWIFT/BIC: BPPIITRRXXX
- Bonifico sul conto corrente bancario intestato a: Centro Studi La Torre srl - IBAN: IT 35 D 01030 13100 000000898904
SWIFT/BIC: PASCITMMRAV BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.7 RAVENNA CENTRO

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 verrà 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 - fif@fif.it**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.

ORGANIZZATO DA:



Nutritional Sport
Consultant

Corso Biennale
Diploma Europeo
UNITED KINGDOM

**7 WEEKEND
DI LEZIONI
FRONTALI**

l'ultimo
week-end
è comprensivo
di esame finale

**IN PIÙ
MODULI
DI STUDIO
ON-LINE**

Una nuova figura professionale nel panorama italiano

PADOVA E ROMA: INIZIO CORSI OTTOBRE 2014

CNM Italia (College of Naturopathic Medicine), sede italiana di uno dei più rinomati College di Scienze Naturopatiche del Regno Unito con sede centrale a Londra, in collaborazione con **Federazione Italiana Fitness** danno la possibilità di acquisire una nuova professionalità. Con il corso biennale si consegue il **Diploma in "Nutritional Sport Consultant"**, rilasciato dal CNM U.K. che dà facoltà (legalmente riconosciuta) di fornire consigli nutrizionali e di integrazione alimentare in ambito sportivo per il soggetto sano che lo richieda o che ne abbia la necessità. Tale titolo consente l'iscrizione all'**European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association (BCMA)** che garantisce l'elevata professionalità degli iscritti. Inoltre, la legge n. 4 del 14 gennaio 2013 - recante "Disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordine e collegi" - consente ai professionisti di riunirsi liberamente in associazioni che garantiscono la professionalità dell'operatore previo suo adeguamento a specifiche regole deontologiche.

CNM Italia è una realtà **unica in Italia** considerata l'autorizzazione ricevuta con **Decreto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Uni-**

versità e della Ricerca all'esercizio dell'attività formativa in Naturopatia, Nutrizione-Nutraceutica e Floriterapia. Il corso prevede **7 weekend di lezioni frontali** e supporto formativo **on-line** (i 7 week end di lezione in aula saranno accompagnati da documentazione di studio e approfondimenti reperibili nella piattaforma telematica dedicata al College). Permette di acquisire competenze professionali adeguate, di elevata qualità e la conoscenza utile per suggerire protocolli pratici finalizzati al raggiungimento del benessere dell'organismo utilizzando nei vari ambiti sportivi, vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, fitoterapici e nutraceutici. // corso è a numero chiuso.

Relatori

Prof. Lucia Bacciottini, Prof. Ivo Bianchi, Dott.ssa Francesca Carapellese, Dott. Fabrizio Duranti, Prof. Pierluigi Gargiulo, Dott. Alberto Martina, Dott.ssa Marilù Mengoni, Dott. Marco Neri, Prof. Antonio Paoli, Avv. Giancarlo Rizzieri, Dott. Luca Speciani, Dott. Marco Stegagno, Dott.ssa Silvia Vitturi.



Nutritional Sport
Consultant

**PRESENTAZIONE
DEL CORSO**



RiminiWellness® domenica 1 giugno

www.nutritionalsportconsultant.com

I VANTAGGI DELL'AFFILIAZIONE

SOCIO EFFETTIVO*

QUOTA // **EURO 10,00**

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
 - ♦ Iscrizione F.I.F. 2014/2015.
 - ♦ 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*

QUOTA // **EURO 40,00**

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
 - ♦ 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. 2014/2015.
- * *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*

QUOTA // **EURO 140,00**

COMPRENDE:

“ **il plus:**
streaming
gratuito di mini
workshop ”

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni.
 - ♦ Assicurazione di responsabilità civile.
 - ♦ Partecipazione a condizioni agevolate alle manifestazioni F.I.F. (sconto del 20%).
 - ♦ Abbonamento alla rivista "Performance".
 - ♦ Accesso all'area riservata di video di aggiornamento tecnico.
 - ♦ Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito www.fif.it
 - ♦ Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
 - ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
 - ♦ Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
 - ♦ Riduzione del 20% per la partecipazione a Corsi e Master.
 - ♦ Inserimento del nominativo nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.
- * *Possono tesserarsi come "soci istruttori" gli insegnanti regolarmente diplomati.*

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2014 . 2015

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

cognome _____ nome _____
 nato il ____ / ____ / ____ nella città di _____
 città _____ provincia _____ cap _____
 via _____ n. _____ tel. _____
 e-mail _____ codice fiscale / partita iva _____

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2014 AL 31-08-2015 IN QUALITÀ DI:

SOCIO EFFETTIVO (Euro 10) **DIPLOMA EFA** (Euro 35)
 SOCIO PRATICANTE (Euro 40) **DIPLOMA EFA** (Euro 35)
 SOCIO ISTRUTTORE (Euro 140) **DIPLOMA EFA** (Euro 35)
 Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming):
 Personal Trainer e Fitness Fitness Musicale Pilates Funzionale
 Ho superato l'esame per la qualifica di istruttore e richiedo il diploma EFA (i successivi diplomi EFA richiesti entro l'anno sportivo di affiliazione hanno un costo di euro 10). Indica in quale disciplina vuoi il diploma EFA:

INTEGRAZIONE SOCIO ISTRUTTORE (Euro 100)
 Indicare un solo settore di preferenza (per l'aggiornamento in streaming): Personal Trainer e Fitness Fitness Musicale Pilates Funzionale

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 Z076 01131 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 senso contenuto in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi senza il consenso dell'interessato.

centro
ASSOCIATO*

QUOTA // EURO 200,00

COMPRENDE:

Centro Associato FIF affiliazione anno 2012 / 2013 comprende:

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 10% sugli articoli del nostro catalogo di vendita "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.

Servizi e vantaggi riservati alle A.S.D.

previa compilazione ed invio a F.I.F. del modulo di iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti (art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze



36 motivi
per entrare nel circuito FIF



- 124/e/98) - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale (art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98) - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone) e assicurazione sull'impianto.
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Agevolazioni sull'imposta delle insegne indipendentemente dalle dimensioni.
- Riduzioni delle tasse sulla pubblicità.
- Applicazione della normativa sui compensi erogabili per prestazioni sportive dilettantistiche agli istruttori o che partecipano all'attività sportiva con i benefici della legge 342/2000, art. 37 (DPR 22/12/86 n. 917 Art. 81 Comma 1 lettera m art. 83 Comma 2) fino a € 7.500,00 per un anno in esenzione di imposte (anche Irap), ritenute d'acconto; solo per attività sportive ed associazioni o società regolarmente costituite ed in regola con l'art. 90 della Finanziaria 2003.
- Applicabilità ad attività commerciali quali: vendita di abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni; del regime agevolato previsto dalla legge 398/91 (iva al 50% calcolo imposte solo sul 3% del fatturato).
- Consulenza on line giuridico-fiscale.
- Riduzione della tassa sui rifiuti sulle superfici utilizzate per le attività sportive (calcolo residuo solo per le aree dedicate agli spazi sociali, agli spogliatoi e alla segreteria).
- Esenzione dall'imposta dei rimborsi spese vitto, alloggio, trasporti, di rappresentanza, a piè di lista e delle organizzazioni di eventi sportivi.
- Agevolazioni del credito sportivo per acquisizione, costruzione o ristrutturazione di un centro sportivo.
- Possibilità di ottenere dagli enti locali contributi per le manifestazioni sportive.
- Esenzione del pagamento dell'imposta sugli intrattenimenti sulle quote ed i contributi associativi (legge 383/2000).
- Possibilità di detrazione dal reddito delle persone fisiche delle iscrizioni e abbonamenti per i figli minori (5-18 anni) alle A.S.D. fino a € 210,00 annue (comma 319 legge 27/12/2006 n. 296).
- Possibilità di ottenere sponsorizzazioni dalle aziende fino all'importo di € 200.000,00 come spese di pubblicità e quindi totalmente deducibili dal reddito di impresa.
- Possibilità di ottenere dalle persone fisiche contributi in denaro fino a € 1.500,00 deducibili dal reddito dell'erogante.
- Agevolazioni nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici (legge 289/2002, art. 90 Comma 25 e 26).

* Possono iscriversi come "Centro Associato" i centri che vogliono entrare a far parte di un importante network nazionale.

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2014 . 2015

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 01-09-2014 AL 31-08-2015 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 0113100000011234481

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 senza il suo consenso dell'interessato.



CORSI

BAGUNÇA FITNESS PARTY IN TOUR

Continua con entusiasmo, energia e tanta partecipazione il tour, in tutta Italia, del progetto Bagunça Fitness Party dedicato ai bambini e alle bambine. Un vero e proprio percorso formativo per diventare un istruttore specializzato in questo preciso ambito: nuovo, delicato e strategico per il futuro.

Un innovativo programma di sviluppo psicomotorio per i bimbi, suddiviso in quattro proposte differenti a seconda degli obiettivi e della fascia d'età a cui è rivolto.

Attraverso la Bagunça Fitness For Kids, divisa in 6/8 anni e 9/11 anni, e la Bagunça Fitness Family si vuole coinvolgere sia i

bambini sia i genitori sull'importanza di questa attività fisica. Prendi al volo l'occasione e partecipa ad una data del tour: scoprirai un mondo inesplorato e soprattutto l'alta valenza educativa di questa nuova disciplina che abbraccia il mondo dei bambini.

Questi i prossimi appuntamenti in programma:

Venerdì 23/Sabato 24 e Domenica 25 Maggio Fiera dello Sport (Brescia)

Venerdì 30/Sabato 31 Maggio e 01/02 Giugno Rimini Wellness (Rimini)

Domenica 20 Luglio Fit Show (Mazara del Vallo-Palermo)



TOP TRAINER

LA GRANDE GARA DELLA VITA

Dopo aver conseguito il diploma di Top Trainer, nel corso di Welcome Fitness di fine aprile 2013, il prof. Francesco Bruno ha scritto un libro "La grande gara della vita", che è stato presentato da pochi mesi. Una vera e propria testimonianza sullo sviluppo della personalità attraverso la cultura fisica come sano stile di vita. Il racconto è il frutto della sua

lunga esperienza nel settore del fitness: proprietario della palestra Harley's Gym di Marconia (Matera) dal 1987, ha partecipato al suo primo corso di Body Building con la FIF nel 1996 arrivando prima al diploma di Personal Trainer nel 2010 e a quello di Top nel 2013.

Per illustrare il suo libro e la sua iniziativa, è stato ospite di Rai Sport 1 nel programma "Pomeriggio dei Campioni" il 20/01/2014 e il mercoledì 22 gennaio, durante l'udienza settimanale del Santo Padre, ha consegnato una copia a Papa Francesco.

Infatti, una parte del ricavato della vendita del libro, edizione Archivia euro 19,50, verrà devoluto alla comunità "Amore e Libertà" per la realizzazione di un centro sportivo per tutti i bambini a Kinshasa, in Congo.

INIZIATIVE

AIUTIAMO LA SARDEGNA

La manifestazione di beneficenza "Fortza paris" che significa "Tutti uniti", organizzata dal docente FIF Gianpiero Marongiu con Alessandro Meloni e Davide Mascietelli è giunta al termine. La raccolta fondi in favore della Sardegna e in particolare per aiutare Carolina, la vedova di Francesco Mazzocco, istruttore di kick boxing, e madre del piccolo Enrico di tre anni, ad oggi ha raccolto 16.000 euro. Un grande e sincero grazie alla FIF, a tutti gli istruttori e a tutti coloro che hanno contribuito, con generosità e partecipazione, alla lunga maratona, partita da Olbia il 21/12/2013 e proseguita in tutta Italia con oltre 40 eventi creati per questa iniziativa benefica.



DOCENTI

FABIO PANI E VANITY FAIR

La rivista Performance si complimenta con il docente federale Fabio Pani per il suo intervento all'interno di un articolo sul settimanale Vanity Fair, n. 2 del 22/01/2014, dal titolo 'Dietrologia'. Il suo testo aveva come tema la tonificazione dei glutei, argomento molto importante in campo femminile e non solo, dando precise informazioni sulle varie



tipologie di esercizi da fare sia all'aperto che in ambienti chiusi. Inoltre, Fabio ha elencato alcuni accorgimenti per non commettere gli errori più diffusi in questo tipo di allenamento, fornendo pure dei consigli sull'importanza della circolazione sanguigna.



SERVIZI

DOCENTI FIF PER VOI

È disponibile il nuovo servizio di consulenza telefonica per i tesserati della FIF che desiderano maggiori informazioni su corsi, master, convention, workshop, percorsi didattici, riguardanti tutte le iniziative federali di specializzazione.

Al riguardo saranno a vostra disposizione i docenti:

- MARCO NERI
lunedì e venerdì
- MATTIA RAVAGLI
martedì
- VIVIANA FABOZZI
mercoledì

L'orario in cui poter chiamare in federazione è il seguente: dalle ore 09,30 alle ore 13,30.

CONCORSO

UNA FRASE PER IL FITNESS

Per tutti coloro che saranno a Rimini Wellness, dal 30 maggio al 2 giugno, è in arrivo una bellissima iniziativa: nello stand FIF sarà possibile compilare una cartolina in cui scrivere una frase sul mondo del fitness. Il pensiero più bello e originale sarà premiato con un buono: un intero anno di convention FIF gratuite! Una semplice cartolina da imbucare dove dare il meglio della propria fantasia e poesia, per vincere un pass annuale ed accedere alla qualità FIF.



DOCENTI

MARONGIU RELATORE

Il docente federale Giampiero Marongiu ha preso parte, in qualità di relatore, al convegno interdisciplinare "Processo visivo, evoluzione, psicomotoria e linguaggio: prevenzione e scolarizzazione" organizzato in Sardegna, dalla ONLUS 21 Cicli, il 16 marzo 2014. Marongiu, ha contribuito con una lezione di "Biomeccanica del corpo e riassetto da motricità ridotta obbligatoria. Opportunità educative scolastiche".

INIZIATIVE

IN AIUTO DI EDON

L'Associazione Onlus Cosmohelp di Faenza ha voluto ringraziare di cuore la FIF per il contributo concesso a favore del ragazzo kosovaro Edon, per l'acquisto di una nuova protesi. Un sostegno concreto tramite un'erogazione liberale da parte della federazione, sempre attenta e pronta ad aiutare associazioni o eventi benefici in tutto il territorio nazionale.



DOCENTI

CORSI ALL'ESTERO

Dal 2012 la nostra docente federale Giovanna Ventura è partner della prestigiosa scuola rumena "Fitness Scandinavia". Lei stessa ha creato per tutte le classi della scuola sia il percorso didattico inerente all'allenamento funzionale che la struttura per diventare personal trainer. Ha scritto due libri di oltre duecentocinquanta pagine ciascuno e che sono stati tradotti in lingua rumena ed utilizzati in esclusiva. Ad oggi, i corsi che Giovanna ha organizzato sono stati i più venduti nel 2013 in tutta la Romania e tuttora, continuano a registrare il sold out ad ogni loro sessione. Complimenti dallo staff di Performance.



FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS



Tutti coloro che verranno a trovarci a

RiminiWellness®

dal 30 maggio al 2 giugno presso lo stand FIF, riceveranno **in omaggio** il poster realizzata dalla Federazione.



ALLENAMENTO FUNZIONALE

Una moderna proposta sulla corretta pianificazione delle metodologie di programmazione dell'allenamento.

L'esigenza di creare programmi e protocolli di lavoro sull'allenamento funzionale risulta indispensabile per una corretta pianificazione di lavoro, che sia di una classe, di una squadra o di una singola persona. Se così non fosse si andrebbe incontro all'improvvisazione che può portare solamente confusione, perdita di tempo e scarsi risultati. Tuttavia, grazie alla novità del momento e, spesso, alla superficialità data all'argomento si propongono workout allenanti costituiti da un insieme di esercizi e movimenti presi un po' qua e là. Infatti, per venire incontro alle esigenze dei nuovi istruttori del settore funzionale la Federazione Italiana Fitness ha organizzato un innovativo master di specializzazione sulla programmazione e periodizzazione dell'allenamento funzionale.



■ Luca Ceria

I protocolli che verranno trattati saranno semplici, quale caratteristica dell'allenamento funzionale, ma con la possibilità di evolversi in strutture più complesse e soprattutto con caratteristiche individuali, seppur all'interno di un

workout di gruppo. Le caratteristiche principali per effettuare una buona programmazione sono:

- 1. Test iniziali e valutazione dei principali deficit;**
- 2. Definizione dell'obiettivo/obiettivi;**
- 3. Definizione del periodo di allenamento e del momento del picco/massima prestazione;**
- 4. Metodologia di lavoro;**
- 5. Ripetizione test.**

La partecipazione al master di programmazione e periodizzazione dell'allenamento funzionale consente di approfondire l'importanza del "cosa" e del "come". Si parte con la conoscenza di "cosa sono" e di "come vengono" allenare le capacità condizionali, quali sono le capacità coordinative e le loro tappe di apprendimento. Per proseguire con la conoscenza di cosa è lo schema motorio

e di come le informazioni e gli stimoli esterni passano al cervello e si trasformano in gesti. Una fase altrettanto strategica all'interno dello stesso master è anche lo studio e l'individualizzazione delle catene cinetiche, indispensabili per poter analizzare e comprendere un movimento specifico. Ad esempio, il gesto tecnico di un pugile che sferra un diretto destro, indica la dominanza dei muscoli della catena estensoria su quella flessoria. Pertanto risulta fondamentale sviluppare in termini di forza e velocità i muscoli della catena estensoria e un ottimo lavoro compensatorio dei muscoli flessori e fissatori. Non di minor importanza è la metodologia che sviluppa l'utilizzo dei movimenti primitivi quali tirare, spingere, lanciare..., quale base per costruire workout di lavoro funzionale. Senza dimenticare l'essenziale cornice del quadro della programmazione dell'allenamento funzionale che approfondisce l'importanza motivazionale nella guida dell'allenamento, fissare e avere ben presenti gli obiettivi e il raggiungimento di essi e il rafforzamento del pensiero positivo. Un appuntamento adatto a chi voglia comprendere in modo semplice e chiaro il "come" stabilire obiettivi e raggiungerli, offrendo esperienze motorie concrete atte al miglioramento generale dell'individuo o dell'atleta. ^{FINE}

CONVENTION **GRATUITE**

SCONTI SULLE MANIFESTAZIONI

E TANTI ALTRI **VANTAGGI** CON...

www.fif.it

FIF CARD

per l'istruttore

29€
al mese



per il club

49€
al mese



FIF Card:
aggiornarsi non è mai stato
così conveniente!

Con la **FIF Card** viene offerta ai club e agli istruttori la possibilità di mantenersi continuamente aggiornati ad un **prezzo estremamente vantaggioso**.

Numerose le agevolazioni a cui si ha diritto (trovate l'elenco completo dei servizi alle pagine seguenti) e che includono l'affiliazione alla Federazione Italiana Fitness.



FIF CARD istruttore

a **29,00** euro
AL MESE*

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD ISTRUTTORE

- Partecipazione gratuita alle convention e ai convegni segnalati nella tabella sottostante.
- Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati agli istruttori del circuito FIF Card.
- Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF (compreso Welcome Fitness e Blue Fitness).
- Partecipazione gratuita a 1 master di specializzazione a scelta.
- Diploma internazionale EFA (European Fitness Association) in omaggio.
- Sconto del 25% sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.
- Libero accesso alle lezioni riservate agli istruttori in occasione delle convention e dei convegni.
- Accesso all'area aggiornamenti tecnici on line delle quattro discipline disponibili. Gli aggiornamenti sono a cura dei docenti FIF (n. 40 aggiornamenti l'anno).
- Invio delle riviste: Performance, P.T. Journal.
- Consulenza on-line tecnica e didattica.
- Consulenza on-line giuridico/fiscale.
- Assicurazione contro gli infortuni.
- Assicurazione di responsabilità civile.
- Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito della FIF
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- T-Shirt ufficiale della Federazione Italiana Fitness.
- Inserimento del nominativo nell'elenco degli istruttori certificati inviati periodicamente alle palestre per favorire contatti professionali.

La **FIF Card Istruttore** prevede anche i servizi assicurati al "socio istruttore", in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione.

Pertanto, la quota di 140 euro di socio istruttore è già compresa nei 29 euro mensili. Resta inteso che si può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come socio istruttore (usufruendo solo dei servizi elencati a pagina 64).

La **FIF Card Istruttore** è di grandissima convenienza per gli istruttori che intendono mantenere un aggiornamento costante e continuo, a un costo davvero contenuto.

La modulistica per la sottoscrizione si può richiedere in segreteria: tel. 0544.34124.

Tutte le agevolazioni sono attive per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione del primo pagamento.

Gli appuntamenti FIF Card VALIDI PER 12 MESI

Appuntamenti	FIF card	settore	c.f.	tipologia
FIF Annual	gratis	fitness e fitness musicale	4	convention + convegno
FIF Functional Day	gratis	fitness	2	stage
In Corpore Sano	gratis	fitness e fitness musicale	3	convention + convegno
XXL Fitness (Sicilia)	gratis	fitness e fitness musicale	2	convention + convegno
Metabolic Tour	gratis	fitness musicale	2	convention
Personal Trainer on Tour	gratis	fitness	2	convegno
Kardio Kombat	50%	fitness musicale	2	stage
Aquawellness	50%	fitness musicale	2	stage
Body&Mind	50%	fitness musicale	2	stage
Welcome Fitness	50%	fitness e fitness musicale	5	convention + convegno
International Pilates	50%	pilates	2	convention
Blue Fitness	50%	fitness musicale	4	convention
Convegno A.I.P.S.	50%	fitness	3	convegno

★ **C.F.:** crediti formativi

★ **Stage:** un giorno di aggiornamento specialistico

★ **Convention:** due giorni di specializzazione multidisciplinare

★ **Convegno:** aggiornamento mono e pluri tematico

CONVENTION E CONVEGNI GRATUITI, SCONTI SULLE M

FIF CARD club

a **49,00** euro
AL MESE*

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA
DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD CLUB

- *Partecipazione gratuita alle convention e ai convegni segnalati nella tabella a sinistra e riservato a tre partecipanti per evento (che possono variare ad ogni evento).*
- *Partecipazione gratuita a importanti eventi patrocinati e convenzionati con FIF che saranno comunicati ai Club del circuito FIF Card*
- *Riduzione del 50% sulla quota d'iscrizione a tutte le altre convention FIF senza limitazione di iscritti (compreso Welcome Fitness e Blue Fitness).*
- *N° 3 iscrizioni gratuite al convegno "Fitness Marketing Summit"**.
- *Partecipazione gratuita a 3 master di specializzazione**.
- *Partecipazione gratuita per 2 persone ai corsi "Club Manager" e "Sport Manager"*
- *Sconto del 25% (senza limitazioni di partecipanti) sulla quota d'iscrizione a corsi e master FIF.*
- *Accesso all'area aggiornamenti tecnici on line delle quattro discipline disponibili. Gli aggiornamenti sono a cura dei docenti FIF (n. 40 aggiornamenti).*
- *Invio periodico di newsletter di aggiornamento giuridico-fiscale.*
- *Invio delle riviste: Performance, Expression, P.T. Journal.*
- *Consulenza on-line tecnica e amministrativa.*

Tutte le agevolazioni sono attive per 12 mesi a partire dalla data di sottoscrizione e del primo pagamento.

La **FIF Card Club** prevede anche i servizi assicurati ai "Centri associati", in quanto automaticamente ne viene attivata l'iscrizione. Pertanto, la quota di 200 euro (iscrizione come Centro Associato) è già compresa nei 49 euro mensili. Resta inteso che il club può anche semplicemente sottoscrivere la normale affiliazione alla FIF come Centro Associato (usufruendo solo dei servizi elencati nello schema. La modulistica si può richiedere in segreteria: tel. 0544.34124.

SERVIZI PER I CENTRI ASSOCIATI (già compresi nella FIF Card Club)

- Invio della rivista Performance
- Inserimento nell'annuario sul sito www.fif.it e link del proprio sito (previo invio dell'indirizzo a fif@fif.it). È obbligatorio l'invio dell'autorizzazione firmata (il modulo è scaricabile sul sito www.fif.it).
- Sconto del 20% su corsi, master ed eventi FIF per il titolare del centro.
- Sconto del 12% sugli articoli del catalogo "Fit Shop".
- Diritto ad utilizzare il marchio F.I.F. con la dicitura "Centro Associato F.I.F."
- Possibilità di ospitare iniziative F.I.F.
- Patrocinio F.I.F. per iniziative organizzate dal Centro (previa visione e accettazione del programma da parte della F.I.F.).
- Invio, su richiesta, dei nominativi degli insegnanti diplomatisi nelle aree di appartenenza.
- Iscrizione gratuita ai Campionati Italiani e a tutte le competizioni FIF.
- Possibilità, per il titolare della palestra, di frequentare i corsi FIF senza versare la quota di socio praticante e affiliarsi come socio istruttore versando la quota di 100 € anziché 140 €.
- Attestato di centro affiliato F.I.F.
- Tessera e T-Shirt ufficiale F.I.F.

Servizi e vantaggi riservati alle A.S.D. previa compilazione ed invio a F.I.F. del modulo di iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

- Esenzione fiscale attività sportive ed istituzionali svolte verso gli associati, gli iscritti ed i partecipanti [art. 148 Del Tuir comma 1 e 3 e circ. Min. Finanze 124/e/98] - solo per associazioni regolarmente costituite.
- Esenzione fiscale bar sociale [art. 148 Del Tuir comma 5 e circ. Min. Finanze 124/e/98] - solo per associazioni di promozione sociale regolarmente costituite.
- Assicurazione infortuni invalidità permanente e morte per i componenti del Consiglio Direttivo (max 3 persone).
- Possibilità di assicurare contro gli infortuni, a tariffe agevolatissime, i clienti/soci del Centro.
- Convenzione SIAE per sconti nei pagamenti dei compensi su diritti musicali per diffusioni nelle attività di allenamento, gare, manifestazioni, feste e per tutte le attività socio culturali.
- Esenzione sull'imposta delle insegne indipendentemente dalle dimensioni.
- Riduzioni delle tasse sulla pubblicità.
- Applicazione della normativa sui compensi erogabili per prestazioni sportive dilettantistiche agli istruttori o che partecipano all'attività sportiva con i benefici della legge 342/2000, art. 37 (DPR 22/12/86 n. 917 Art. 81 Comma 1 lettera m art. 83 Comma 2) fino a € 7.500,00 per un anno in esenzione di imposte (anche Irap), ritenute d'acconto; solo per attività sportive ed associazioni o società regolarmente costituite ed in regola con l'art. 90 della Finanziaria 2003.
- Applicabilità ad attività commerciali quali: vendita di abbigliamento sportivo, pubblicità, sponsorizzazioni; del regime agevolato previsto dalla legge 398/91 (IVA al 50% calcolo imposte solo sul 3% del fatturato).
- Consulenza on line giuridico-fiscale.
- Newsletter periodiche con aggiornamenti giuridico-fiscali inerenti la gestione delle palestre.
- Riduzione della tassa sui rifiuti sulle superfici utilizzate per le attività sportive (calcolo residuo solo per le aree dedicate agli spazi sociali, agli spogliatoi e alla segreteria).
- Esenzione dall'imposta dei rimborsi spese vitto, alloggio, trasporti, di rappresentanza, a piè di lista e delle organizzazioni di eventi sportivi.
- Agevolazioni del credito sportivo per acquisizione, costruzione o ristrutturazione di un centro sportivo.
- Possibilità di ottenere dagli enti locali contributi per le manifestazioni sportive.
- Esenzione del pagamento dell'imposta sugli intrattenimenti sulle quote ed i contributi associativi (legge 383/2000).
- Possibilità di detrazione dal reddito delle persone fisiche delle iscrizioni e abbonamenti per i figli minori (5-18 anni) alle A.S.D. fino a € 210,00 annue [comma 319 legge 27/12/2006 n. 296].
- Possibilità di ottenere sponsorizzazioni dalle aziende fino all'importo di € 200.000,00 come spese di pubblicità e quindi totalmente deducibili dal reddito di impresa.
- Possibilità di ottenere dalle persone fisiche contributi in denaro fino a € 1.500,00 deducibili dal reddito dell'erogante.
- Agevolazioni nell'affidamento in gestione degli impianti pubblici e delle palestre, aree di gioco ed impianti sportivi scolastici (legge 289/2002, art. 90 Comma 25 e 26).

Come si ottiene la FIF Card?

È sufficiente compilare in ogni sua parte la cedola che trovate alla pagina seguente oppure all'indirizzo web www.fif.it/cedole e spedirla alla Federazione Italiana Fitness. E per il pagamento? È molto semplice: nel caso in cui si scelga la soluzione del **versamento rateale** è necessario compilare in tutte le sue parti il modulo SSD (da richiedere in segreteria). Una copia dovrà essere portata alla propria banca e una copia compilata e controfirmata dovrà essere tempestivamente inviata alla FIF con raccomandata (via P. Costa 2, 48121, Ravenna). In questo modo, ogni mese la banca effettuerà un accredito (29 euro per l'istruttore o 49 euro per il club) alla Federazione Italiana Fitness per 12 mesi (per un totale di 348 euro per l'istruttore o 588 euro per il club). In caso di **versamento in un'unica soluzione o in 3 comode rate** si può scegliere di pagare con bollettino di c/c postale, bonifico, vaglia postale o assegno bancario, risparmiando così le commissioni che la banca applica sull'operazione.

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



* N.B. Importi imponibili. Offerta non cumulabile con i pacchetti cardio - I prezzi indicati si intendono IVA e trasporto esclusi e sono validi fino ad esaurimento scorte.



Un ringraziamento speciale a Kiki (presenter FIF e 2° classificata a New Faces 2013) per aver posato per le foto di questo articolo.

CIRCUITO AD ALTA INTENSITA' PER IL FITNESS GROUP

TECNICA RTP: CIRCUITO-SET ESTESO

Questo circuito utilizza il principio della tecnica drop set, cioè un carico che inizialmente è pesante e che diventa più leggero, a mano a mano che la serie va avanti. Possiamo dire che il **circuito-set esteso** è una variazione di un set gigante: una tecnica di allenamento usata in sala pesi. Un circuito-set esteso è una serie di esercizi, quattro o cinque, non necessariamente per lo stesso gruppo muscolare. La pausa tra un movimento e l'altro deve essere la più breve possibile. Il tempo che occorre per cambiare posizione, bisogna utilizzarlo per prendere un attrezzo nuovo o aggiustare il carico. L'obiettivo di questo percorso è di prolungare il volume

di lavoro, senza recupero pre-determinato. L'ordine degli esercizi va da quelli più impegnativi e intensi a quelli meno intensi. In questo modo è possibile estendere il set più a lungo, perché ogni esercizio successivo è meno intenso. Come possiamo determinare quale esercizio sia più intenso? Siccome l'esercizio più intenso non viene ripetuto nel giro successivo, possiamo porre una semplice domanda: quale movimento non si desidera fare ancora una volta? Certamente quell'esercizio diventa quello più intenso. In questo modo, la risposta è molto più soggettiva e ci permette di interagire con gli allievi, permettendogli di scegliere l'ordine degli esercizi.

ARTICOLO DI
David Stauffer

FOTO DI
Ana Maria Vasile

METABOLIC

BURPEE

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** **NO**

GIRO 3 **SI** **NO**

GIRO 4 **SI** **NO**



TUCK JUMP

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** NO

GIRO 3 **SI** **NO**

GIRO 4 **SI** **NO**



JUMPING JACK

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** NO

GIRO 3 **SI** NO

GIRO 4 **SI** **NO**



SQUAT

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** NO

GIRO 3 **SI** NO

GIRO 4 **SI** NO



CORSA

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** NO

GIRO 3 **SI** NO

GIRO 4 **SI** NO

I movimenti sono ripetuti iniziando il successivo giro con il secondo esercizio. Quindi, l'esercizio più intenso è lasciato nel giro successivo. Tra un giro e un altro, si può recuperare con una pausa breve. Ogni stazione viene organizzata su **ripetizioni** o **tempo**. Per esempio: 16 ripetizioni per ogni esercizio o 30 secondi per ogni stazione, eseguendo il gesto più velocemente possibile con una tecnica sempre corretta. Qui di seguito, vengono riportati diversi esempi di **circuito-set esteso** che rispondono ai seguenti obiettivi: **metabolic**, **upper body**, **gambe** e **addominali**.

UPPER BODY

MILITARY PRESS

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



BENT OVER ROW

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



REMATORE

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



TRICEP EXT

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



BICEP CURL

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



GAMBE

AFFONDI CON SALTO

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



AFFONDI DI LATO

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



AFFONDI DIETRO

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



SQUAT

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



SUMO

GIRO 1 SI NO

GIRO 2 SI NO

GIRO 3 SI NO

GIRO 4 SI NO



ADDOMINALI

FULL SIT-UP

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** **NO**

GIRO 3 **SI** **NO**

GIRO 4 **SI** **NO**



MOUNTAIN CLIMBER

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** NO

GIRO 3 **SI** **NO**

GIRO 4 **SI** **NO**



CRUNCH+CRUNCH INVERSO

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** NO

GIRO 3 **SI** NO

GIRO 4 **SI** **NO**



PLANK

CON CONTRAZIONE DELLA CATENA ANTERIORE

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** NO

GIRO 3 **SI** NO

GIRO 4 **SI** NO



CRUNCH

IN ISOMETRIA CON CAMBIAMENTI DELLE BRACCIA

GIRO 1 **SI** NO

GIRO 2 **SI** NO

GIRO 3 **SI** NO

GIRO 4 **SI** NO





dalla
al

PLATEA PALCO

COME UNA PASSIONE DIVENTA UNA PROFESSIONE

UN PERCORSO FORMATIVO FIF PER DIVENTARE UN PRESENTER PROFESSIONALE, VINCENTE E COMUNICATIVO.

di Claudio Castellucci ■

UNA BELLA STORIA NASCE SEMPRE DA UNA VERA PASSIONE CHE COLTIVANDOLA CON AMORE, COSTANZA E DETERMINAZIONE PORTA AL LIETO FINE. QUESTO È CIÒ CHE È SUCCESSO A DAMIANO COMUNALE E ANDREA TORTI: LA LORO PASSIONE È DIVENTATA UNA PROFESSIONE.

DAMIANO COMUNALE

«La mia passione per l'aerobica è iniziata ben 19 anni fa. In quel periodo mia sorella si allenava per le gare di ginnastica aerobica e spesso mi fermavo a guardare i suoi allenamenti. Un giorno la mitica istruttrice di aerobica, Carmen La Placa, dal vetro della sala mi disse: *“Perché non vieni a fare una lezione di aerobica con noi?”*. E proprio per puro caso mi sono ritrovato a fare una lezione di aerobica in palestra: così è nata questa passione, che ancora oggi mi fa andare avanti e che si mantiene più che mai viva».

«Ho iniziato a frequentare le lezioni di aerobica, step, total body e in seguito mi sono spinto oltre, allenandomi per le gare di ginnastica aerobica competitiva. Ma dopo aver partecipato ad alcune gare a livello regionale ho dovuto smettere a causa dell'università che mi impegnava molto».

«Proprio così. Mi sono laureato come Biologo e, ad oggi, lavoro a Roma per un'azienda farmaceutica».

Qual è la vostra passione?

Cosa avete fatto all'inizio?

Quindi avete deciso di prendere una laurea?

ANDREA TORTI

«Fin da piccolo ho avuto interesse per le discipline a corpo libero. Rimanevo affascinato dalle capacità motorie di chi praticava ginnastica artistica o danza e mi stupivo di come alcune qualità tra cui la forza muscolare, la coordinazione e il senso del ritmo potessero essere combinate insieme e finalizzate alla migliore espressione del movimento».

«All'età di sette anni ho iniziato con la ginnastica artistica per alcuni anni e poi, mi sono iscritto ad un corso di Hip-Hop. Decisi di dedicarmi alla danza finché iscrivendomi in palestra ho scoperto lo step coreografico: da lì ho capito che il fitness sarebbe stata la mia strada, portando avanti anche gli studi».

«Esatto. Mi sono laureato come Architetto nel luglio 2013, ma adesso ho deciso di investire sul mondo del fitness».

«All'età di diciotto anni, ho frequentato il mio primo corso di formazione, organizzato dalla FIF nella mia città, Caltanissetta, con la docente Giovanna Ventura, per diventare istruttore di aerobica. Poi, negli anni a seguire ho continuato con il percorso federale diventando istruttore di fitness musicale di I° e II° livello specializzato in coreografia».

La vostra scoperta del mondo fitness come è continuata?

«È stato un percorso lungo ma che mi ha dato la possibilità di crescere professionalmente attraverso il costante impegno. Tutto questo grazie anche all'insegnamento ricevuto da David Stauffer, Julio Papi, Viviana Fabozzi, Giovanna Ventura, Roberta Campaniolo e Olga Colella che continuano, ancora oggi, a darmi supporto professionale e che sono stati i miei formatori FIF in questi anni».

È stato un percorso duro e impegnativo?

«Volevo continuare ad esplorare il mondo del fitness e mi è scattata la curiosità del ruolo del presenter. Quindi, negli ultimi anni ho iniziato il percorso per diventare presenter, partecipando a diverse gare tra cui "Saranno Presenter" la manifestazione creata dalla FIF. Non è stato facile e spesso sono entrato in crisi perché il non riuscire a vincere alcune gare, tra cui "Saranno Presenter" per ben 2 volte, mi demoralizzava molto. Pensavo di non proseguire, ma sentivo di potercela fare e così, dopo una pausa di due anni, la perseveranza con l'aggiunta dell'allenamento e della passione per questa figura, mi hanno portato ad arrivare fino in fondo».

Prima istruttore di fitness e poi presenter, come è successo?

«La mia vittoria del format "Saranno Presenter" nell'anno 2013: una vera e grande soddisfazione! Inoltre, grazie a questo successo ho ottenuto un contratto di lavoro in esclusiva con la Federazione Italiana Fitness, ad oggi, al secondo anno».

Cosa c'era alla fine del vostro traguardo?

«Il mio viaggio non è finito: punto in alto. In primo luogo desidero completare il mio percorso formativo con FIF studiando per diventare Top Trainer e di seguito cercherò di meritarmi con impegno e professionalità una futura qualifica come docente federale. Inoltre, avendo focalizzato fino ad ora il mio percorso formativo principalmente sulla coreografia, vorrei ampliare le mie conoscenze nel campo della tonificazione. Infine, spero di avere la possibilità di farmi conoscere all'estero».

Ora siete all'interno di questo mondo, quali sono i vostri obiettivi?

«La mia scoperta del fitness è avvenuta all'età di sedici anni, quando in palestra ho frequentato dei corsi a corpo libero. La passione che avevo verso le discipline musicali, mi ha spinto a intraprendere il percorso per diventare istruttore di fitness musicale I° livello tramite l'Accademia FIF e ho preso il diploma nel 2010. All'inizio di questo anno ho ottenuto una qualifica federale di Advanced Choreography».

«Devo dire che è stato un percorso intenso e impegnativo, dove ho avuto la possibilità di imparare, migliorare e crescere professionalmente. Allo stesso tempo, mi ha dato l'opportunità di partecipare a diverse convention federali, nelle quali sono stato colpito dalla figura del presenter».

«Nel 2011 ho fatto la prima esibizione insieme al FIF Team: una bellissima esperienza che ho ripetuto anche l'anno successivo e dove ho deciso di mettermi in gioco per cercare di diventare un presenter. Infatti, mi sono iscritto alla gara "Saranno Presenter" che è stato il mio trampolino di lancio».

«La vittoria a "Saranno Presenter" nell'anno 2012 è stata una grande emozione! Da allora, la FIF mi ha offerto tante buone occasioni per farmi conoscere, ottenendo anche un contratto di lavoro in esclusiva con la federazione».

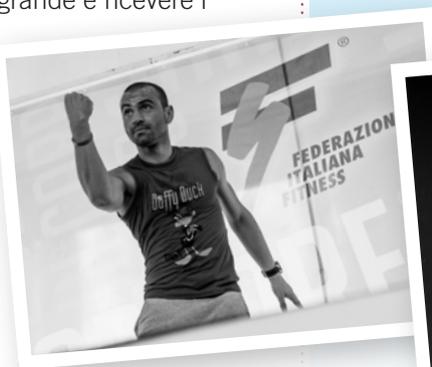
«Ho intenzione di completare il percorso di formazione federale per diventare istruttore di fitness musicale II° livello ed anche di dedicarmi ad altre discipline. Voglio impegnarmi per diventare un ottimo presenter e mi piacerebbe farmi conoscere in campo internazionale, ma diamo tempo al tempo».

«Per prima cosa bisogna partecipare ad una gara per aspiranti presenter. Deve essere vissuta come una esperienza per crescere, per capire gli aspetti da migliorare e per confrontarsi con gli altri. L'altro aspetto è quello di creare una bella e speciale coreografia, cercando di curare la comunicazione con il pubblico che è importante. Si può lavorare sia sulla comunicazione verbale se si pensa di avere una voce coinvolgente utilizzando un tono piacevole sia sulla comunicazione attraverso il proprio corpo sfruttando ad esempio la musica».

«Certo. Riprendersi con la telecamera e rivedere le proprie performance aiuta tanto. Guardando i miei video sono riuscito a migliorare alcuni aspetti tra cui evitare di guardare in basso e gestire meglio il feedback del pubblico senza troppa insistenza. Inoltre, è sempre utile chiedere un feedback sia alla giuria dopo una gara sia ai propri formatori dopo una convention».

«Non bisogna mai cercare di imitare o di assomigliare ad altri presenter. Io ho sempre lavorato per creare uno stile personale che si differenzia dagli altri. Inoltre, è importante continuare sempre a partecipare a corsi di formazione, stage, convention e non pensare mai di essere arrivati».

«Ho ricevuto consigli soprattutto sul fatto di trasmettere al pubblico la mia passione e energia insieme alle mie emozioni per far divertire le persone che assistono alle mie lezioni. David Stauffer mi dice sempre: *“Ricorda di regalare momenti indimenticabili al pubblico”*. Infatti, la soddisfazione più grande è ricevere i complimenti dalle persone per aver trasmesso a loro piacevoli emozioni».



Quali sono i vostri consigli per chi vuole diventare presenter?

L'uso della tecnologia è importante?

Ci sono altri suggerimenti per i futuri presenter?

C'è una persona, in particolare, che vi è stata di aiuto con consigli o altro?



«Consiglio di non demordere mai e di insistere con grande entusiasmo e passione. Inoltre, consiglio di essere umili e di proporsi con un proprio stile personale, ma soprattutto suggerisco e questo vale pure per il sottoscritto, che è davvero importante rimanere se stessi e non lasciarsi influenzare troppo dagli altri».

«Penso che l'uso della tecnologia possa essere utile per migliorarsi. Filmare le proprie lezioni è un metodo valido per capire quali sono gli aspetti sui quali c'è più da lavorare ed allo stesso tempo acquistare più consapevolezza di ciò che si fa. Ritengo anche importante l'uso dei social network: saper pubblicizzare bene la propria immagine è uno degli aspetti principali di questa professione».

«Credere sempre in se stessi!».

«Dire una persona è molto riduttivo perché ci sono stati e tuttora continuano ad esserci insegnanti, allievi, presenter e amici che mi accompagnano in questo percorso. Tutti quanti sempre pronti a sostenermi e aiutarmi in caso di bisogno. A loro dico grazie perché mi infondono l'energia e la volontà per andare sempre avanti».

Un percorso intenso, emozionale e professionale da consigliare a tutti coloro che desiderano regalare un sano divertimento e tanta energia alle persone che svolgono l'attività fisica come un momento di totale benessere all'interno della propria vita.

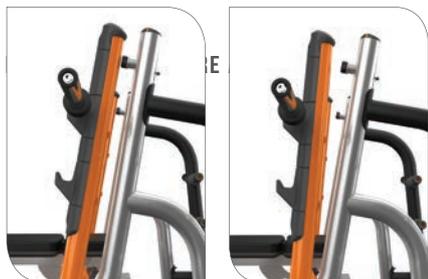
MATRIX

MAGNUM SERIE

L'INNOVATIVO POGGIA BILANCIERE ASSISTITO DELLE NUOVE BREAKER BENCH MATRIX offre la posizione ideale di allenamento, grazie al bilanciante che adesso si trova perfettamente sopra il corpo dell'atleta. Non si applicheranno più sforzi eccessivi su legamenti ed articolazioni al momento della partenza dell'esercizio. Un allenamento efficace, sicuro e ad alto livello professionale.

MATRIX
LABORATORI
in line 2014
INFO: matrixlab@jht.it

IL POGGIA BILANCIERE ASSISTITO



READY FOR TAKE OFF!



SEGUICI SU



www.matrixfitness.it

MATRIX

JOHNSON HEALTH TECH ITALIA SPA

Zona Ind.le Campolungo, 11 / 63100 Ascoli Piceno / Italy TEL. +39.0736.2269 - FAX +39.0736.892452 / E-MAIL: jht@jht.it www.jht.it

A LEZIONE
CON IL MAESTRO

James D'Silva

Non è solo un trainer, ma un maestro di una tecnica e anche la guida di una nuova filosofia di vita, il Garuda. Lui, James D'Silva, originario di Goa, ma da tempo trasferitosi a Londra, ha creato un metodo di lavoro, costruito nel corso di anni di lavoro e approfondimenti, che si basa su un mix di tecniche. Ed è stato un vero e proprio plebiscito, con la venerazione delle sue clienti più famose al mondo come Madonna, Gwyneth Paltrow e della sua grande amica Trudie Styler, la moglie della rockstar Sting. A chi gli chiede come fare per essere in forma James D'Silva risponde semplicemente: «Ogni giorno dedicarsi un po' di tempo, magari anche solo venti minuti di allenamento, non mollando mai». Ha lasciato la sua India per diventare prima un ballerino professionista, poi un coreografo girando il mondo. In seguito ha deciso che la danza non era quello che cercava e a Londra ha iniziato a studiare il movimento nel suo complesso. «Ho fatto danza professionale e mi sono divertito tanto. – spiega D'Silva – Ho creato immagini sul palco, ma a un certo punto ho capito che era arrivato il momento di passare a qualcosa di diverso. Così, ho continuato a studiare nuove tecniche proprio per scoprire i movimenti del corpo, senza cercare la perfezione ma l'essenza del gesto, rendendolo allo stesso tempo forte, armonioso e flessibile».

**IL PT DELLE STAR,
A RAVENNA IN OCCASIONE
DEI SUOI WORKSHOPS NELLA
SEDE DELLA FIF, RACCONTA
I SEGRETI DELLA SCUOLA
"GARUDA".**

■ di Claudio Castellucci

Cosa significa Garuda?

«È un grande uccello presente nella mitologia hindu, che cambia le sue forme a seconda delle necessità».

Come nasce questo nuovo metodo di allenamento?

«Tutto nasce dalle mie esperienze sia come ballerino sia con lo studio dei movimenti che praticavo per

evitare infortuni. Nasce soprattutto dai miei infortuni. Ho solo compiuto un'evoluzione di esercizi che, in pratica, appartenevano al Pilates e poi, ho sempre fatto yoga, meditazione, studi di anatomia per capire l'importanza dei muscoli e seguito corsi di massaggi, di chinesologia e di osteopatia. Notavo che i movimenti del Pilates avevano dei condizionamenti. Invece, nella vita di tutti i giorni noi ci muoviamo costantemente e non possiamo avere delle limitazioni. È da qui che nasce il Garuda: dal bisogno di muoversi in totale libertà e consapevoli dell'importanza del respiro».

In cosa consiste questo metodo?

«Tutto questo è partito sul bisogno che ho sentito di muovermi su tre dimensioni. È un approccio olistico al movimento: spirituale, fisico e mentale. Un metodo costruito nel corso di anni di studi e lavoro, in cui si miselano varie discipline: lo Yoga, il Gyrotonic, il Pilates, il Tai Chi e soprattutto dall'espressione della danza, ovvero i suoi gesti. Grazie al Garuda si definisce lo spazio dentro e intorno a sé».

Quanto è importante la respirazione?

«Il Garuda è una tecnica che si concentra anche sul respiro: lasciarsi andare al proprio ritmo per rilassarsi e trovare piacere nell'eseguire il movimento. È



importante che in tutti i movimenti ci sia armonia e gioia, ciascuno secondo le proprie capacità e il proprio fisico».

Come ha capito che poteva essere vincente?

«Fin da subito perché l'ho provato su me stesso. Vedevo che era organico, funzionale e capivo che chiunque poteva eseguirlo perché io avevo lavorato su questa tecnica, nonostante i miei infortuni».

Qual'è il suo segreto?

«Garuda crea una forte fiducia in sé stessi. E questo per chiunque e a qualunque livello in quanto permette di capire che ogni corpo è differente dall'altro e che non c'è nessuna formula nel modo di muoversi. È come se Garuda ti sfidasse fisicamente e mentalmente, dandoti così la possibilità di affrontare e superare le tue paure con serenità. Infatti,



l'essenza stessa del Garuda è lavorare con un senso di consapevolezza».

Il successo ha portato anche delle critiche, cosa ne pensa?

«Le critiche ci stanno, ma non ti devono fermare anzi, ti devono spingere a lavorare di più e continuare a trovare la tua strada. La critica è forte perché hai costruito qualcosa di nuovo e deciso di fare scelte diverse».

A chi si rivolge?

«È per tutti: donne e uomini, giovani e anziani, senza alcuna differenza. Garuda è una tecnica universale di movimento ed allo stesso tempo una bella sfida dal

punto di vista fisico e mentale».

Come si sta sviluppando il Garuda?

«In tutto il mondo e sempre di più. Cerco di creare degli insegnanti intelligenti e aperti in grado di permettere, tramite il lavoro, agli allievi di prendere confidenza con il proprio corpo. Ogni giorno l'istruttore deve rispettare le emozioni del cliente sia fisiche che psicologiche, lavorandoci insieme in modo tale da delineare lo spazio interiore ed esteriore intorno al singolo individuo e il suo rapporto con esso».

Garuda è anche filosofia?

«È una filosofia di vita nel senso della consapevolezza di muoversi e di abbandonare tutte le paure, superando le difficoltà per arrivare a trovare la tua spiritualità. In questo modo, definisci il tuo spazio interiore».

Come è il suo rapporto con i clienti?

«Gli allievi sono come i miei figli. A loro dico di non esagerare con i movimenti del corpo, bisogna aiutarlo piano piano e alzare, ogni giorno, una piccola tacca di difficoltà, con l'aiuto della mente in questo viaggio attraverso il quale si capisce chi siamo. Inoltre, devi dare tutto quello che puoi e che va oltre la semplice ginnastica: questo è il mio lavoro. E aggiungo: attraverso il regalare tutto ciò che posso, io imparo e divento una persona migliore».

Se le dico Ravenna, cosa dice?

«È un onore aver ricevuto l'invito della Federazione Italiana Fitness a insegnare, con due workshops, la mia tecnica e soprattutto a dare emozioni e piacevoli sensazioni nell'uso del proprio corpo. Ravenna è una città meravigliosa, il cibo è ottimo e le persone che ho incontrato sono state davvero fantastiche».

James D'Silva, nonostante la sua fama, non ama i riflettori ma è una persona comune che regala emozioni. Lavora con passione e questa passione la trasmette ai suoi allievi. FINE

PER LA PRIMA VOLTA IN ITALIA

IL CORSO PER DIVENTARE INSEGNANTI DI

GARUDA® MATWORK FOUNDATION

con James D'Silva

Un evento unico, innovativo e importante è in arrivo a **Ravenna**, nei giorni **2-3-4-5-6 settembre 2014**, presso la sede della FIF in via P. Costa, 2. Per la prima volta in Italia e con l'organizzazione della FIF viene allestito un corso di formazione, full immersion, per diventare insegnanti di **"Garuda Matwork Foundation"** con la presenza di **James D'Silva**, creatore del nuovo metodo e famoso per aver soddisfatto, con le sue lezioni, le più famose star mondiali. Dove finisce il Pilates, inizia il Garuda. Infatti, il Garuda Matwork Foundation è un sistema che si basa sul Pilates. I suoi movimenti iniziano, prima, isolando i singoli muscoli, per poi passare alle linee miofasciali di appartenenza. Questo semplice e graduale approccio è particolarmente efficace per le persone con disfunzioni o squilibri. Un programma che trae la sua influenza dallo yoga, dal pilates, dal tai chi e dalla danza e che si sviluppa amalgamando diversi tipi di movimento in un vasto, unico e coerente repertorio, grazie alla sua filosofia unica e l'insieme di principi ben definiti. Le varie lezioni caratterizzate da un preciso ritmo e flusso, contengono un consapevole lavoro per aumentare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza.

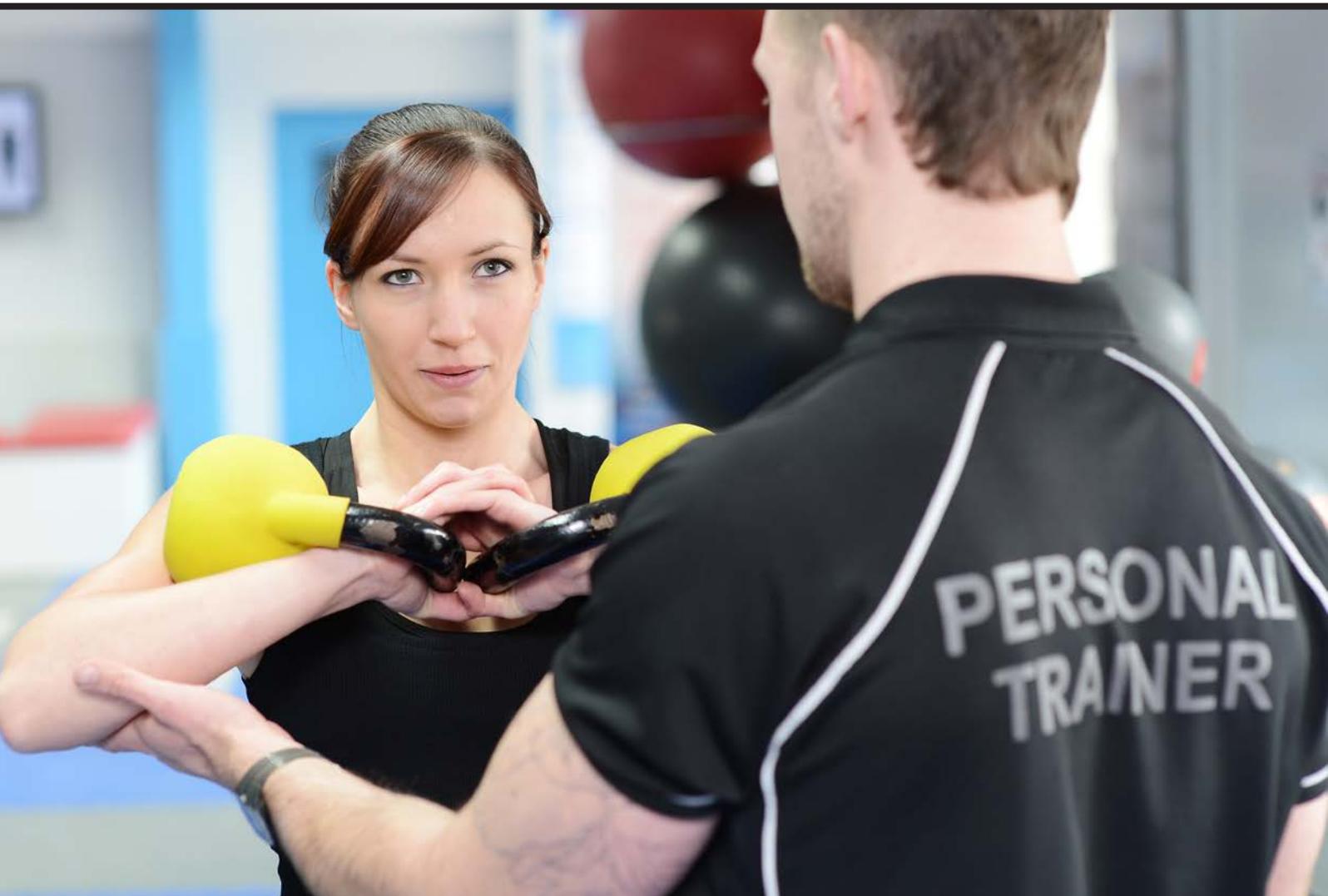
Al termine del corso verrà rilasciato il diploma di "Garuda Studio".

Per maggiori informazioni andare alla pagina 42 all'interno del Fitness Academy o visitare il sito www.fif.it

 GARUDA®

DIVENTA

PERSONAL TRAINER



**UNA SCELTA PER IL FUTURO
ARRICCHITA DA TANTE
SPECIALITÀ.**

Il Personal Trainer Elite è un percorso didattico che si sviluppa attraverso lo studio e l'analisi pratica di protocolli di allenamenti specifici delle principali aree professionali del settore PT.

La domanda di fitness è in continuo cambiamento, alcuni metodi abituali di allenamento non soddisfano più una buona parte dei consumatori e pertanto è vincente una scelta specifica come quella di diventare un "Personal Trainer Elite", per allargare e impreziosire le proprie conoscenze. Una decisione di qualità per dare un maggiore

impulso all'attività professionale, combinandola strettamente ai nuovi strumenti di lavoro, con l'obiettivo di aprire nuovi e diversi segmenti di mercato. Infatti l'ACSM, American College of Sports Medicine, la più grande organizzazione mondiale nella medicina dello sport e scienza del movimento, ha inserito per il settimo anno consecutivo la professione di Personal Training

RAINER ELITE

nella lista dei “20 Fitness Trend a livello globale”, che compare addirittura nelle prime dieci posizioni. E in questo contesto, la Federazione Italiana Fitness da sempre presente, attenta e all'avanguardia ha dato vita, all'interno della sua accademia di studi, al percorso per ottenere la qualifica di “Personal Trainer Elite”. Una vera e propria innovazione nel settore, con quattro corsi mirati condotti dai docenti federali abilitati fra i quali Viviana Fabozzi, che racconta: «È proprio così. La novità nel panorama della formazione della Fitness Academy è la nuova qualifica di Personal Trainer “Elite”».

Perché scegliere questo percorso?

«È un percorso davvero completo a 360°. Infatti, si differenzia dal singolo corso di Personal Trainer perché approfondisce in maniera analitica e notevolmente esaustiva tematiche di diverse specializzazioni nell'ambito sportivo, sviluppando al meglio la professionalità della figura del P.T. Una vera e propria preparazione di spessore per essere un trainer di successo».

Come si articola?

«Il percorso prevede una specializzazione prevalentemente pratica del settore Personal Training attraverso l'analisi di protocolli di allenamento specifici delle principali aree professionali».

Cosa serve per sostenere l'esame?

«Per sostenere l'esame è necessario essere in possesso della qualifica di Personal Trainer (attuale corso formativo) e la partecipazione obbligatoria ad almeno tre dei diversi corsi di specializzazione».

Quali sono questi corsi?

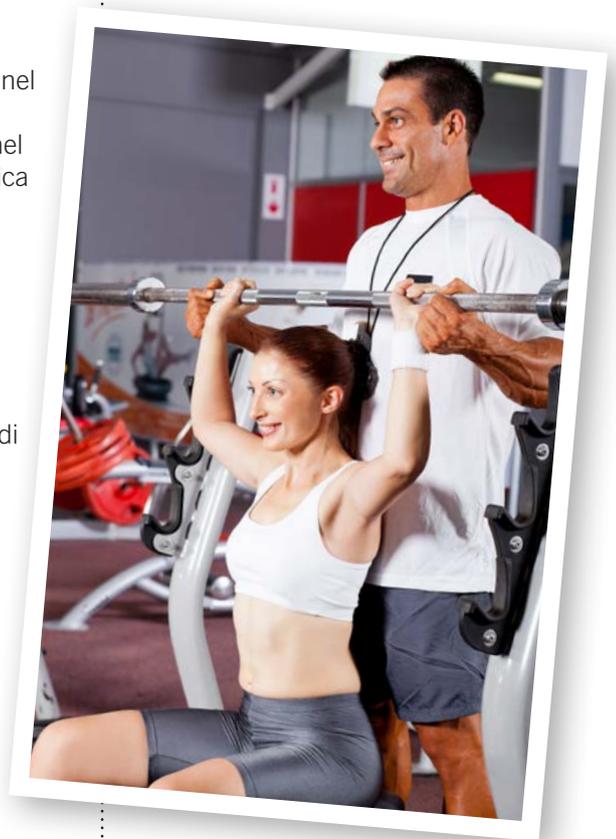
«I quattro programmi sono: corso di *Functional Training* (a cura di tutto lo staff del settore funzionale); *Recupero funzionale delle capacità motorie*; *Pattern Abilities Training* (a cura di Carlo Dolzan e Viviana Fabozzi); *Postural Training One to One* (a cura di Donato De Bartolomeo) e *Sport Coach* (a cura di Carlo Dolzan)».

A chi si rivolge?

«I corsi sopra elencati singolarmente rappresentano dei veri e propri diplomi di specializzazione e come tali vi si può accedere anche senza la specifica qualifica di Personal Trainer. Questa è obbligatoria solo ai fini di un percorso formativo completo di Personal Trainer Elite».

Quando e dove si sostengono gli esami?

«Gli esami verranno sostenuti in occasione delle convention ufficiali della Federazione Italiana Fitness: *FIF Annual Convention* e *Welcome Fitness*. In pratica, come già accade da molti anni per le discussioni delle tesi di *Top Trainer*».



In cosa consistono gli esami?

«Ai candidati che avranno raggiunto i requisiti massimi, verranno attribuiti specifici casi di studio da analizzare in forma teorico-pratica in funzione di loro tre master di specializzazione. Tuttavia non avranno l'attribuzione di un tutor come invece accade nel *Top Trainer*, ma solamente un riscontro, qualora necessario con i responsabili Carlo Dolzan e la sottoscritta». FINE

Troverete maggiori informazioni sul corso di Personal Trainer Elite a pagina 37 di questa rivista.

Con l'approntarsi della bella stagione inizia la consueta corsa alla preparazione per la prova costume. In attesa dell'agognato evento, si assiste alla messa in opera di tutto l'armamentario delle soluzioni di stagione, dalle pratiche alimentari a quelle allenanti (più o meno sensate), senza trascurare le proposte derivanti dal mondo della nutraceutica. Ed è in questa occasione che (in particolare tra le appartenenti al gentil sesso) fa la sua comparsa trionfale tutta quella gamma di prodotti e formulati che dichiarano proprietà drenanti.

Il dilemma
della bella stagione

■ di Alexander Bertuccioli

Ma che cos'è precisamente un drenante? Un drenante è una sostanza di estrazione vegetale o di sintesi in grado di favorire la circolazione dei liquidi che si accumulano a livello tissutale. Liquidi che vengono successivamente escreti mediante i comuni apparati emuntori, producendo urina, sudore, ecc. A questo punto, risulta necessario capire quando può essere produttivo utilizzare un drenante. Per definizione dovrebbe rappresentare la prima scelta quando non sussiste un ottimale drenaggio dei fluidi mediante il sistema linfatico e quindi qualora si verifichi un anomalo ristagno a livello tissutale (solitamente a livello dello spazio interstiziale), che si manifesta solitamente a livello degli arti (arto inferiore in primis). In queste condizioni gli arti interessati finiscono solitamente con il manifestare un aspetto gonfio e con il divenire piuttosto doloranti.

MEGLIO UN DRENANTE O UN FLEBOTROPO





Questo potrebbe portare alla conclusione che in tutte queste situazioni il drenate rappresenti la soluzione ottimale. Le cose stanno proprio così? Per rispondere occorre un'ulteriore analisi della situazione: la prima cosa da capire è se il problema nasce da una reale riduzione del drenaggio linfatico oppure da una compromissione circolatoria (anche non prettamente patologica). Questo in pratica cosa significa? Che il problema potrebbe avere anche altre origini, più precisamente possono verificarsi diverse situazioni dove il problema nasce a causa di un'eccessiva permeabilità oppure di un'eccessiva fragilità capillare. In questi casi l'utilizzo di un drenante potrebbe lasciare il tempo che trova, in quanto potrebbe risultare decisamente inutile drenare nel momento in cui i vasi continuano a rilasciare fluidi in maniera anormale. In pratica sarebbe come trovarsi in una nave che affonda cercare di gettare fuori acqua senza aver prima chiuso (o comunque ridotto la falla), ed è qui che subentrano i flebotropi. Che cos'è un flebotropo? Un flebotropo è una sostanza di estrazione vegetale o di sintesi che associa alla azione flebotonica (implementazione del tono venoso, riduzione del ristagno, riduzione della permeabilità) un miglioramento del drenaggio linfatico e della microcircolazione. Quali sono i segni che dovrebbero far optare per la scelta di

un flebotropo piuttosto che di un drenante? La prima cosa da osservare è se contestualmente al gonfiore ed eventualmente al dolore sussistono anche fragilità capillare o tendenza alle vene varicose. Questi indicatori suggeriscono, in prima battuta, la possibilità di una problematica a carico delle strutture venose/capillari per le quali il flebotropo potrebbe rivelarsi la soluzione più indicata. Mentre qualora sussistessero esclusivamente gonfiore e dolore, magari associate a ridotta temperatura cutanea (pelle fredda) il

drenante potrebbe rivelarsi la scelta più indicata. Pur non sostituendo assolutamente il parere di un medico che deve essere consultato in tutti quei casi in cui sussista anche solamente il dubbio dell'esistenza di qualche processo patologico in atto, la comprensione di questi aspetti può rivelarsi di estrema utilità in tutti quei casi dove la scelta consapevole e mirata di un prodotto costituisce la base di un approccio nutraceutico efficace. ^{FINE}

ALCUNI DRENANTI E FLEBOTROPI DI ORIGINE VEGETALE

	Drenante	Flebotropo	
CENTELLA		X	Stimolazione attività fibroblastica, azione anticollagenasica, antielastastica
EQUISETO	X		Azione diuretica
GINKO		X	Ottimizza il tono vasale diminuisce l'aggregazione piastrinica, allunga l'emivita dell'ossido nitrico
LESPEDEZA	X		Azione diuretica, declorurante ipoazotemica
MELLILOTO	X		Azione drenante linfatica, proinfocinetico, stimolante dell'attività proteolitica dei macrofagi
MIRTILLO		X	Anticollagenasico e antielastastico, antiossidante
OLMARIA	X		Azione diuretica, antiedemigena
ORTHOSIPHON	X		Azione diuretica, declorurante ipoazotemica
ORTICA	X		Azione diuretica
PILOSELLA	X		Azione diuretica, declorurante ipoazotemica, diaforetica
TARASSACO	X		Azione diuretica; coleretica, lassativa
VITE (leucocianidine)		X	Protezione antiossidante, inibizione perossidazione lipidica e aterogenesi azione anticollagenasica, antiglicossidasica

FUNCTIONAL TRAINING

DAL PISTOL SQUAT ALL' OVERHEAD PISTOL SQUAT

Nell'allenamento funzionale uno degli esercizi più complicati e completi da eseguire è sicuramente il Pistol Squat, in quanto allena gambe, glutei, core, mobilità tibio-tarsica e stabilità del ginocchio. Nella versione Overhead vi è anche il lavoro sui deltoidi e tricipiti, agendo nello stesso tempo su mobilità e stabilità dell'articolazione scapolo-omerale. È un movimento che richiede più mobilità che forza. Infatti, la sensazione allenante si ottiene già a corpo libero e comunque, non sono necessari carichi elevati. Ecco una progressione didattica di lavoro in cui si passa da una prima fase di Pistol Squat alla chiusura finale dell'Overhead Pistol Squat.

- La prima cosa da verificare per l'esecuzione corretta di questo gesto è la capacità ad eseguire un'accosciata completa a piedi uniti, mantenendo le piante dei piedi completamente appoggiate al suolo. **(foto 1)**
- Da questa posizione staccare un piede da terra ed estendere completamente una gamba. **(foto 2)**



foto 1



foto 2

- Eseguire una completa distensione della gamba piegata. **(foto 3 e 3.1)**
Eventualmente prevedere progressioni di approccio al movimento in cui ci si possa aiutare nella fase di salita tramite TRX, palle mediche o step con cui potersi aiutare nella fase concentrica, oppure utilizzando le stesse attrezzature per eseguire in vari livelli di discesa la parte eccentrica.

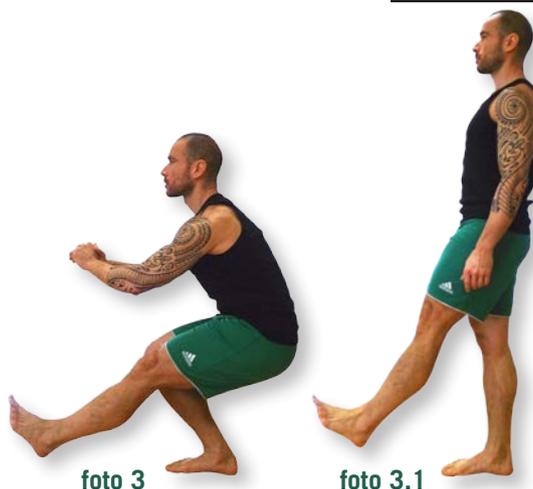


foto 3

foto 3.1

- Eseguire un Pistol Squat completo partendo in piedi. Una volta in grado di eseguire 8/10 ripetizioni complete per gamba, possiamo passare ad utilizzare un sovraccarico, che oltretutto ci aiuterà nella fase di discesa, mentre la salita sarà naturalmente più intensa.

- Ora possiamo passare alla fase successiva, in cui eseguire un OHPS a corpo libero. **(foto 4 - 4.1 - 4.2)**
La cosa **fondamentale** per la perfetta riuscita di questo esercizio è posizionare il braccio corrispondente alla gamba che eseguirà il Pistol Squat perfettamente perpendicolare al terreno, in linea con i malleoli e teso, proprio come nella "foto" finale della fase concentrica di un Press con Kettlebell. Una condizione necessaria per mantenere il braccio in questa posizione è la completa mobilità del cingolo scapolare (scapolo-omerale, scapolo-toracica e vertebre dorsali). In caso di deficit di articolarietà, si avrà l'impossibilità dell' esecuzione del gesto in quanto il baricentro del corpo si sposterà in avanti impedendoci di mantenere l'equilibrio durante l'esecuzione. Tutto questo verrebbe ulteriormente amplificato nel caso di utilizzo di un sovraccarico.



foto 4

foto 4.1

foto 4.2

- L'ultima fase prevede appunto l'utilizzo di un carico. **(foto 5 - 5.1 - 5.2)**
In questo caso ho utilizzato un Kettlebell, ma molto efficace è anche l'utilizzo di un bilanciere, per iniziare anche quelli del Pump, ancora più destabilizzante.

Nella foto finale viene illustrata una esecuzione di Overhead Pistol Squat (OHPS) con un kettlebell da 12 kg.

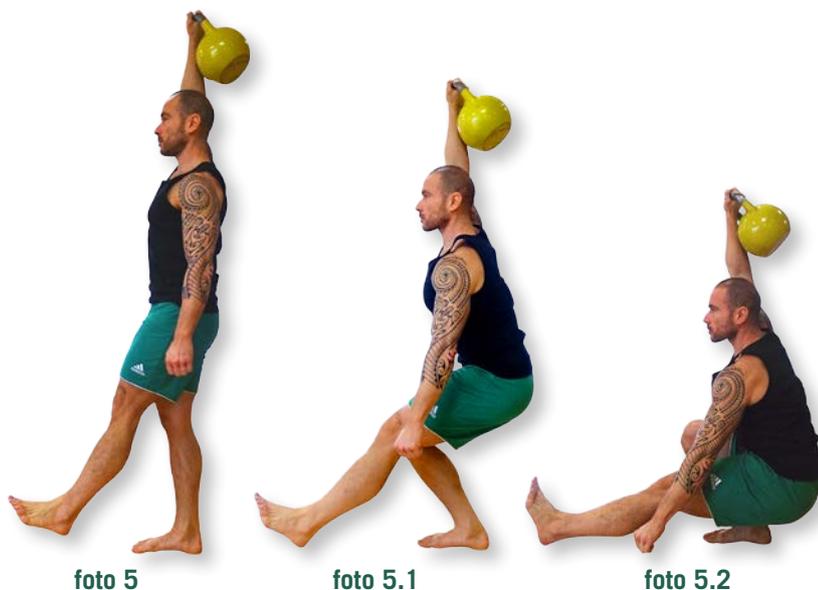


foto 5

foto 5.1

foto 5.2

I REPORTAGE *delle* convention

Uno sguardo alle convention federali che hanno animato la scena del fitness in questi primi mesi del 2014.

■ di Claudio Castellucci

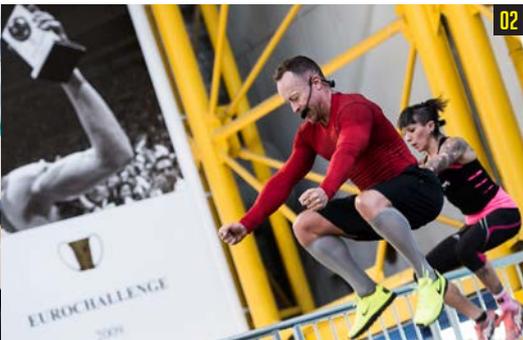


XXL FITNESS

Grande successo per la "XXL Fitness Convention" che si è svolta a Palermo l'1 e 2 febbraio. I numerosi partecipanti hanno assistito a tre percorsi di specializzazione: metabolic, postura e choreography-tonificazione, con lezioni dinamiche e altamente professionali. La conduzione di questi programmi è stata tenuta sia da alcuni presenter dell'International FIF Team: Mathias Dauve, Taras Klimov e Cristina Constantinescu, che da alcuni prestigiosi docenti FIF: David Stauffer, Viviana Fabozzi, Davide Impallomeni, oltre a due famosi e apprezzati presenter locali: Orazio Battiato e Piero Colombrita. Un super gruppo di istruttori che ha infiammato la platea del Centro Sportivo Sprint di Palermo. Ma la due giorni siciliana ha visto in passerella, anche, una tappa del Personal Trainer On Tour: una intera giornata densa, ricca ed energica, dove gli iscritti hanno appreso come praticare dieci diversi modi di eseguire esercizi in cinque differenti aree dell'allenamento. In questo appuntamento i docenti federali: Roberto Provenzano, David Stauffer e Francesco Macchia hanno condotto in modo innovativo la moderna modalità didattica, scatenando l'entusiasmo dei partecipanti. Infine, nella giornata di domenica, si è svolto un importante convegno sulla forza alla base della performance e dell'ipertrofia. Un incontro che ha avuto come tema principale la forza, con un programma molto articolato e ricco di proposte sulle caratteristiche della forza resistente. Un meeting in cui i tanti iscritti hanno ascoltato le lezioni proposte dai docenti FIF: Marco Neri, Roberto Provenzano, Francesco Macchia e Viviana Fabozzi.

IN CORPORE SANO

Grande partecipazione alla convention "In Corpore Sano" svoltasi a Bologna, presso il Cierrebi Club nelle giornate del 15 e 16 febbraio. Una manifestazione davvero bella e di qualità, che ha offerto agli iscritti sia le mini-class "ready to use" che le tradizionali masterclass. Le lezioni sono state un pieno di entusiasmo ed energia grazie alla conduzione dello staff di docenti sia italiano che internazionale: Anton Todorov, Marios Meletis, Maria Madrid, David Stauffer, Julio Papi, Donato De Bartolomeo, Damiano Comunale, Massimo Tocco, Andrea Torti, Patrizia Vincenzi, Ester Albini e Roberta Campaniolo. Una due giorni bolognese piena di percorsi specializzati e ricchi di novità, che hanno davvero divertito ed al tempo stesso aggiornato tutti i partecipanti. La novità di questa edizione è stata la sfida di "Saranno Presenter": due squadre formate da quattro concorrenti e capitanate da Roberta Campaniolo e Giovanna Ventura, che danno vita ad una gara impegnativa per non essere eliminati. Due di loro sono andati al ballottaggio e uno dei due verrà ripescato con il voto espresso sul canale youtube della FIF. Una competizione che ha visto un alto livello degli aspiranti presenter, grazie al loro percorso di formazione e preparazione avvenuto durante le lezioni svolte dalle due docenti federali. Nella giornata di domenica si è svolto il convegno che ha messo in campo i progressi di nutrizione e integrazione nel campo del fitness e dello sport. Numerose persone hanno assistito alle varie lezioni, condotte da alcuni specialisti del settore: Dott.ssa Chiara Balducci, Prof. Antonio Paoli, Dott. Carmine Riccio, Dott. Marco Neri, Dott. Stefano Benedini, Dott. Pierluigi Fiorella, Dott. Giovanni Posabella e Dott. Alexander Bertuccioli. Un appuntamento importante, professionale e di aggiornamento, in cui il binomio stile alimentare-integratori era il punto focale e strategico per nuovi percorsi sportivi.



WELCOME FITNESS

03

È cambiata la sede ma è rimasta sempre la qualità per la convention "Welcome Fitness" che si è tenuta nei giorni 25, 26 e 27 aprile presso il villaggio turistico Riva degli Etruschi in provincia di Livorno. La nuova sede è risultata essere bella, spaziosa e grazie al suo mare cristallino e alla sua natura ha fatto da cornice al quadro professionale e di spessore dei programmi allestiti dalla FIF per tutti i suoi iscritti. Una manifestazione che ha visto esibirsi lo staff di docenti sia italiano che internazionale: Mathias Dauve, Marios Meletis, Cristina Constantinescu, David Stauffer, Julio Papi, Carlo Dolzan, Mino Messuri, Alessandro Uccellini, Andrea Torti, Damiano Comunale, Luca Dalseno, Sandro Roberto, Viviana Fabozzi, Elisabetta Cinelli, Monica Scurti e Giovanna Ventura. Un pieno di energia, entusiasmo e coinvolgimento per i partecipanti alla convention grazie alle masterclass e workshop allestiti nei due palchi dedicati all'Aerobica, allo Step, alla Tonificazione, allo Yoga, al Pilates, alla Postura e a quello del Functional Training. Tre giorni di bel tempo, a parte domenica, nel litorale toscano ricchi di lezioni dinamiche, nuove e specifiche che hanno regalato sensazioni positive ed al tempo stesso aggiornato tutti gli iscritti. Nella giornata di domenica c'è stata anche una parte teorica di Management condotta dal dott. Luca Mattonai con una serie di lezioni riguardanti il tema "Insegnare a gestire una ASD". Inoltre, l'evento federale ha visto all'opera gli allievi della scuola, divisi in due squadre capitanate da Roberta Campaniolo e Giovanna Ventura, rimasti in gara nel nuovo format "Saranno Presenter". Una esibizione che ha decretato i cinque finalisti e che ha mandato due di loro al ballottaggio e solo uno dei due verrà ripescato per andare alla finale, con il voto espresso sul canale Youtube della FIF. L'ultima sfida si terrà a Rimini Wellness, dove sarà proclamato il vincitore del 2014.

INTERNATIONAL PILATES

04

Sold out per la convention "International Pilates" svoltasi a Ravenna presso il Centro Studi La Torre nei giorni 8 e 9 marzo. Un successo unico e soprattutto pieno di entusiasmo, coinvolgimento e soddisfazione da parte di tutti gli iscritti alla manifestazione, che ha ancora una volta dimostrato l'importanza e il valore delle iniziative organizzate dalla Federazione Italiana Fitness.

Novità assoluta di questa edizione è stata la presenza di James d'Silva, inventore del nuovo metodo Garuda, che ha deliziato gli allievi nel corso dei suoi due workshops, con un programma completo di esercizi e metodi nuovi in un sistema di tecniche diverse tramite un approccio differente alla ginnastica olistica.

Oltre all'ospite d'onore, ci sono stati i docenti federali di Pilates e Yoga: Ester Albini, Elisabetta Cinelli, Lisa Lapomarda, Rita Valbonesi, Rita Babini, Gianpiero Marongiu e Luca Ruggeri, che hanno condotto con energia, professionalità e qualità le lezioni previste nel programma. Una due giorni ricca di spunti con percorsi di alta specializzazione, tante idee per rinnovare le lezioni e la possibilità di capire come integrare le varie discipline in un incontro moderno dove il Pilates incontrava lo Yoga e non solo.



 www.fif.it

 www.performancemagazine.it

 www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness

 www.youtube.com/FIFApplication

 www.fifweb.tv

 www.instagram.com/fif_it

 www.twitter.com/FIFAcademy

 www.google.com/+LAFIF

 www.showon.it/FIF



www.facebook.com/FederazioneItalianaFitness

DALLA PAGINA FACEBOOK: LE VOSTRE STORIE DI FORZA E COSTANZA



RICCARDO ZANUTTO

La mia storia non è la classica storia di dimagrimento, anzi tutt'altro. Una passione innata per la palestra e il mondo del fitness. Infatti, frequento le palestre dall'età di 14 anni ed ora ne ho 22. A gennaio dello scorso anno, ho fatto un incidente stradale in macchina subendo un'amputazione transtibiale alla gamba destra, una frattura della tibia e del perone della gamba sinistra. Poi, un'ulteriore complicazione: il chiodo messo per aggiustare la tibia non è stabile e devo, quindi, sottopormi ad un'al-

tra operazione dopo 25 giorni per asportare il chiodo ed inserire la placca liss. Passano altri due mesi, ovviamente, sempre ricoverato in ospedale, nell'attesa della calcificazione della tibia e della guarigione del moncone della gamba amputata. Ma ecco l'intoppo: la pelle comincia ad aprirsi e iniziano a vedersi placca e viti, diagnosticandomi un'infezione. Inizio un ciclo antibiotico per mesi, con un'altra operazione per rimuovere mezzi di sintesi. Vengo dimesso dopo tre mesi e mandato a casa in carrozzina senza una gamba e l'altra, appena operata, con un tutore per stabilizzare l'osso. La voglia di tornare ad allenarmi era tanta, ma era ancora troppo presto. Nei due mesi di

permanenza a casa arriva la protesi: la mia nuova gamba. Provo ad alzarmi ed è difficile e doloroso, anche perché la gamba rotta non poteva ricevere carico. Trascorsi due mesi a casa facendo molta fisioterapia, ritorno in ospedale per fare i raggi e per poi procedere con il percorso riabilitativo della camminata. Sono passati sei mesi e finalmente, dopo una marea di raggi, mi dicono che posso iniziare a caricare sulla gamba rotta a tolleranza. In men che non si dica, giorno per giorno, inizio a provare a camminare e raddrizzare la postura tra le parallele, per poi passare ad usare il deambulatore e le stampelle. In seguito, vengo dimesso ancora con il tutore e la settimana dopo inizio sia ad

allenarmi che a recuperare il fisico. Infatti, dal peso di 80 kg prima dell'incidente ero sceso fino ai 55 kg. Inoltre, desidero precisare, che da poco ho tolto il tutore e che tuttora faccio sedute di fisioterapia, per migliorare la camminata ed abituarli alla protesi.



DEMIS BARILLARI

Inizio la mia storia dai 16 anni, quando mi ritrovo con una brutta asma bronchiale e questa cosa, pone fine alla mia piccola avventura nel mondo del calcio. Così decisi di andare in palestra e nella mia sacca sportiva, avevo sempre il mio spray per eventuali attacchi d'asma. Alti e bassi mi accompagnano fino ai 22 anni, quando mi viene diagnosticato il morbo di Chron e gastrite acuta: una malattia che indebolisce il

tuo corpo e le tue difese immunitarie. Subito il mio pensiero va all'attività fisica in palestra, che non voglio assolutamente abbandonare. Infatti, continuo ad allenarmi anche se molti mi criticano e mi dicono che sono fissato con il mio body building. Invece, io credo che oltre ad essere una sfida con me stesso, è anche uno stimolo per andare avanti e non mollare mai! Ho avuto periodi dove sono arrivato a pesare 57 kg, con un'altezza di 179, ma nonostante questo, ho perseguito il mio obiettivo grazie anche, ai miei genitori che mi sono stati sempre vicino e che mi hanno aiutato tutte le volte che sono stato all'ospedale tra ricoveri e tantissime visite. A loro devo un immenso ringraziamento e spero, un domani, di contraccambiare il loro amore se ne avranno biso-

gno. Ora ho raggiunto un certo equilibrio e non sento più tanto dolore. Ho imparato sia a mangiare meglio che ad allenarmi bene, convivendo con i miei problemi. Da qualche anno, ho la palestra in casa e studio il vostro libro sul ruolo del personal trainer: davvero completo e professionale. Il mio studio è iniziato quando stavo male e col tempo è diventato la mia passione. Imparare come funziona il corpo umano, sapere le cose essenziali per introdurre nel mio organismo i migliori carboidrati, proteine, vitamine e le altre nozioni utili per l'attività sportiva. In questo momento sono arrivato a pesare 78 kg, ma ho avuto un periodo molto difficile a causa della chiusura della mia attività: una videoteca a Comacchio in provincia di Ferrara. Con l'aiuto di molte persone che mi

sono state vicine, sono riuscito a passare questo brutto periodo. Adesso, mi auguro di trovare un lavoro in cui sia possibile utilizzare la mia specializzazione in videomontaggi, pubblicità e conversioni da vhs a dv. In attesa di una nuova professione, continuo ad allenarmi e noto con piacere che arrivano dei piccoli risultati e delle piccole soddisfazioni dal mio fisico. Saluti, Demis.





TI PIACCONO I CORSI FIF, E NON VUOI PERDERNE NEMMENO UNO?

Seguici su Twitter:

<http://www.twitter.com/FIFAcademy/>

Ogni venerdì ti diremo tutti i corsi in partenza, controlla il TAG #corsiFIF e non perdere l'opportunità di investire in te stesso, è il miglior investimento che tu possa fare, perché non solo migliorerà la tua vita, ma ti ripagherà per sempre.



“

Invest in yourself.
It will pay you for the
rest of your life.”

”



LE VOSTRE SELFIE TAGGATE #informaFIF

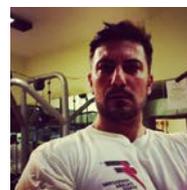
Non è più il web a definire nuove tendenze e linguaggi, ma l'universo Mobile. Siamo noi, armati del nostro smartphone, che decidiamo cosa fa veramente tendenza. Nel 2013 l'Oxford Dictionaries Online ha inserito alcuni nuovi termini nel suo vocabolario, tra cui la parola "selfie". Che cos'è una selfie? "Una fotografia che uno scatta a sé stesso, in genere con uno smartphone o una webcam e che viene caricata su un social media". Quindi, selfie sembrerebbe un semplice sinonimo del vecchio "autoscatto", ma in verità è un modo nuovo di raccontarsi, e diciamo così, anche di apparire. Noi ci siamo ispirati a questa nuova tendenza ed abbiamo selezionato le selfie su Instagram taggate da voi #informaFIF, qui sotto trovate le foto dei vincitori. Continuate a taggare le vostre foto con #informaFIF e potrete vederle pubblicate sulla prossima rivista.



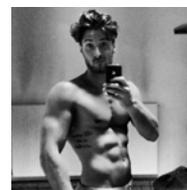
@ashy_k10



@coreydimemett



@pieroplanet



@vgforte



MUSICA PER IL FITNESS, SELEZIONATA DAI NOSTRI DOCENTI

Sul nostro canale Youtube non troverai solo i video delle lezioni delle convention federali, ma troverai ogni mese una nuova playlist musicale con 10 brani scelti dai nostri docenti per le tue lezioni. Iscriviti subito su www.youtube.com/FIFApplication per restare sempre aggiornato!

Per una lezione di metabolic



LA TOP 10 DI

**VIVIANA
FABOZZI**

- 1 Gabry Ponte ft. Pitbull
Beat on my drum
- 2 Crossfire feat. Haila
Carnaval
- 3 Gipsy Kings
Bamboleo
- 4 Michel Telò
Bara bara bara bere bere bere
- 5 Pitbull
Back in Time
- 6 DJ Antoine feat. The Beat Shakers
Ma Cherie
- 7 Adele
Rumor Has It
- 8 Train
Drive By
- 9 Taio Cruz ft. Flo Rida
Hangover
- 10 Kylie Minogue
Timebomb

Per una lezione di pilates



LA TOP 10 DI

**DONATO
DE BARTOLOMEO**

- 1 **Best Of Del Mar:
33 Beautiful Chill Sounds**
- 2 Ludovico Einaudi
Le onde
- 3 Ludovico Einaudi
Fly
- 4 Ludovico Einaudi
Nuvole Bianche
- 5 Ludovico Einaudi
75' minutes piano music
- 6 **Zen: Music For Balance
And Relaxation**
- 7 **Buddha Bar
Edizione 2013**
- 8 **Best of "Buddha Bar"
compilation 1**
- 9 **Relaxing Music with Water
Sounds Meditation**
- 10 **Cafe del Mar
Cafe del Cosmic**

Per una lezione di bagunça



LA TOP 10 DI

**EDGAR
SERRA**

- 1 Usher ft. Ludacris & Lil' Jon
Yeah!!!
- 2 Loona
ParaPapapapa (Rap das armas)
- 3 Icona Pop ft. Charli XCX
I Love It
- 4 Will.i.am ft. Britney Spears
Scream & Shout
- 5 The Black Eyed Peas
I Gotta Feeling
- 6 Flo Rida
Right Round (US Version Video)
- 7 Christina Aguilera
Candyman
- 8 PSY
Gentleman
- 9 David Guetta
Love Is Gone
- 10 Avril Lavigne
When You're Gone

Per una lezione di musicale



LA TOP 10 DI

**ROBERTA
CAMPANILO**

- 1 Geo Da Silva & Jack Mazzoni
Booma Yee
- 2 Miley Cyrus vs. Cedric Gervais
Adore you (Remix)
- 3 Mike Candys feat. Maury
Miracles
- 4 Marvin feat. Karly & Kenny Rey
Good life
- 5 John Martin
Anywhere for you
- 6 Global Deejays Kids
- 7 Dj Antoine vs Mad Mark
feat. B Case & U Jean
House Party (extended remix)
- 8 Mike Candys feat. Evelyn & Carlprit
Brand New Day
- 9 Michael Mind Project
Unbreakable
- 10 Arash feat. Sean Paul
She Makes

Inoltre, sul fit-shop.it sono disponibili le compilation, divise per disciplina, più vendute dell'ultimo mese. Il successo delle tue lezioni dipende anche dalle scelte musicali che fai. Collegati ora a www.fit-shop.it

LAURETANA®

La leggerezza che ti tiene in equilibrio



LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

servizio clienti

Numero Verde

800-233230



www.lauretana.com

Consigliata da



consigliata a chi si vuole bene



tabella 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	4.28	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	141	6.7	10.3
ROCCHETTA	177.8	4.61	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2011-2012.