

MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

ANTEPRIMA

**blue
fitness
CONVENTION**

30-31 agosto 1 settembre
Aquafan (Riccione)

RIVISTA UFFICIALE DELLA



**BODY
WEIGHT** <

ALLENAMENTO PER DUE
di David Stauffer

FOOTWORK <

CON IL REFORMER
di Lisa Lapomarda

ACADEMY

LA PROGRAMMAZIONE ESTIVA
CON CORSI, MASTER, CONVEGNI
E CONVENTION



BLUEFITNESS

AQUAFAN
Riccione

30-31 agosto
01 settembre
Aquafan Riccione

Presenter

Roman Ondrasek

Katia Vasilenko

SESSIONI DI
PILATES
STEP

FITNESS MUSICALE
TONIFICAZIONE

IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA
Marios Meletis INTERNATIONAL FIF TEAM

IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA
Taras Klimov INTERNATIONAL FIF TEAM

Davide Impallomeni

Dimitris Gourgos

IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA
Mathias Dauve INTERNATIONAL FIF TEAM

Elisabetta Cinelli

Tom Woll

Maria Madrid

Luca Ruggeri

Julio Papi

OFFERTA
SPECIALE

115€
SE TI ISCRIVI
ENTRO IL
31.05.2013

blue fitness voglia d'estate

Blue Fitness è un party. Anzi, un fitness party. Per la sua scanzonata allegria, per il livello delle sue lezioni, per il luogo nel quale si svolge.

Blue Fitness è un appuntamento che profuma d'estate e di scarpette da ginnastica, ma con un sottofondo sonoro di musica quadrata in 32 battute.

Blue Fitness è l'evento per chi ama il fitness e l'aggiornamento. Ed è per chi vuole dedicarsi alla propria passione, che spesso è anche la propria professione.

BLUEFITNESS

Aquafan Riccione

PROGRAMMA

30-31 agosto 01 settembre 2013

	AQUAFAN PALCO 1 // Piscina a onde	AQUAFAN PALCO 2 // Campo da basket
ORARI	VENERDÌ 30 AGOSTO	
09.30-11.30	Registrazioni	
11.30-12.20	One Side Condition Davide Impallomeni	Aero By Ta Taras Klimov
12.30-13.20	Step Sensation Mathias Dauve	Props Pilates Luca Ruggeri
13.30-14.30	Functional Playground Dimitris Gourgos	Hi-lo Dance Roman Ondrasek
14.30-15.20	Step Aero Julio Papi	Every Body In Ta House Taras Klimov
15.30-16.20	Dynamic Flexore Routine Davide Impallomeni	Zumba from Spain Maria Madrid
16.30-17.20	Total Body Roman Ondrasek	Pilates Matwork Luca Ruggeri
ORARI	SABATO 31 SETTEMBRE	
10.30-11.20	Functional Progression Taras Klimov	Aero Dance Katia Vasilenko
11.30-12.20	Step Vibration Dimitris Gourgos	All Systems Go Roman Ondrasek
12.30-13.20	Step M2 Maria Madrid	Cardio Fit Mathias Dauve
13.30-14.30	Pausa	Pausa
14.30-15.20	Step Vintage Mathias Dauve	House Is House Tom Woll
15.30-16.20	One On One Circuit Dimitris Gourgos	Pilates Reformer On The Mat Katia Vasilenko
16.30-17.20	Step Board Marios Meletis	Yoga Julio Papi
Dalle 21.30	BLUE DINNER PARTY E SERATA "5 SENSI"	
ORARI	DOMENICA 01 SETTEMBRE	
10.30-11.20	Metabolic Workout Julio Papi	AeroeMMotion Maria Madrid
11.30-12.20	Step Team Katia Vasilenko + Marios Meletis	Stability (GAG Metabolico) Elisabetta Cinelli
12.30-13.20	Free Your Mind Marios Meletis	Low Impact Dance House Tom Woll
13.30-14.30	Pausa	Pausa
14.30-15.20	Symetrical House Step Tom Woll	Fluidity Elisabetta Cinelli

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

ISCRIZIONE

SE TI ISCRIVI
ENTRO IL

31.05.2013

115€

PER L'OPEN 3 GIORNI

	ENTRO IL 28.06	ENTRO IL 31.07	ENTRO IL 16.08	DOPO IL 16.08 E SUL POSTO	
Open 3 giorni	€ 140,00	€ 165,00	€ 185,00	€ 205,00	Fidelity Card: 150 punti Crediti formativi: 4
Open 2 giorni **	€ 120,00	€ 145,00	€ 165,00	€ 185,00	Fidelity Card: 120 punti Crediti formativi: 3
Open 1 giorno **	€ 70,00	€ 80,00	€ 90,00	€ 100,00	Fidelity Card: 80 punti Crediti formativi: 2
Accompagnatore	€ 35,00	Consente l'ingresso ad Aquafan per i 3 giorni della convention, non consente di partecipare alle lezioni e di videoregistrarle.			

SEDE: AQUAFAN, viale Pistoia, Riccione

La quota comprende:

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

Promozione gruppi:

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

Sconti

- 50% FIF Card Istruttore e FIF Card Club
- 20% Soci istruttori - titolari di centro associato
- 10% Soci praticanti

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

[**] su questa quota non sono applicabili le promozioni gruppi.

Modalità d'iscrizione Per effettuare l'iscrizione è indispensabile inviare via fax o posta celere o e-mail, la cedola d'iscrizione di pag. 48 compilata in tutte le sue parti e copia della ricevuta del versamento, specificando nella causale il tipo d'iscrizione a cui ci si iscrive, alla segreteria organizzativa c/o:

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

Scegliere tra le seguenti modalità di pagamento:

- versamento su c/c postale n°1 1233483, intestato a Centro Studi La Torre S.r.l.

- vaglia postale intestato a Centro Studi La Torre S.r.l., via P. Costa 2 - 48121 Ravenna o assegno bancario non trasferibile (con allegata copia di un documento di identità)
- Bonifico sul conto corrente postale intestato a: Centro Studi La Torre srl
IBAN: IT30Z0760113100000011233483

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

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

Note

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

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

SOGGIORNO

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

Pacchetto Hotel 3 notti (2 mezzepensioni + 1 pernottamento e colazione + cena Blue dinner party il sabato sera):
Cat 4 (****) € 194,00 • Cat 3 (***) € 153,00 • Cat 2 (***) € 136,00

Pacchetto Hotel 3 notti - B&B con inclusa cena Blue dinner party il sabato sera:
Cat 4 (****) € 180,00 • Cat 3 (***) € 141,00 • Cat 2 (***) € 126,00

Pacchetto Hotel 2 notti (1 mezza pensione + 1 pernottamento e colazione + cena Blue Dinner party il sabato sera):
Cat 4 (****) € 143,00 • Cat 3 (***) € 116,00 • Cat 2 (***) € 105,00

Pacchetto Hotel 2 notti - B&B con inclusa cena Blue dinner party il sabato sera:
Cat 4 (****) € 136,00 • Cat 3 (***) € 110,00 • Cat 2 (***) € 100,00

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

I prezzi si intendono **per persona**, comprensivi di servizio e tasse, da giovedì 30 agosto a domenica 2 settembre (per il Pacchetto Hotel 3 notti) e da venerdì

30 agosto a domenica 1 settembre (per il pacchetto Hotel 2 notti), **in camera doppia** a seconda della disponibilità (i costi e i soggiorni di durata diversa, così come la sistemazione in camera singola o multipla, sono da verificare direttamente con l'agenzia Spiagge & Co). Si rammenta inoltre, che l'orario per la cena e la colazione è da verificare direttamente all'arrivo in l'hotel. Saranno accettate tutte le prenotazioni fino ad esaurimento dei posti.

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

N.B. RICHIEDERE LA CEDOLA DI PRENOTAZIONE ALBERGHIERA BLUE FITNESS 2013 DIRETTAMENTE ALL'AGENZIA SPIAGGE & CO via fax o via e-mail a: **SPIAGGE & CO** - piazzale della stazione 5, 47838 Riccione, tel. 0541 646900, Fax 0541 646901, email: bluefitness@spiagge-co.it

È consigliabile effettuare le prenotazioni hotel e cena entro il 12.08.2013.

Per iscriversi Compilare la cedola a pagina 48

Per ulteriori info CENTRO STUDI LA TORRE srl via P. Costa 2 . 48121 Ravenna . tel. 0544 34124 . fif@fif.it . www.fif.it

Cena Blue Dinner party
SABATO
31 AGOSTO
Riccione . Mare . Musica



Benessere articolare

PROJOINT COMPLEX

cod. 1316



Sostegno alle cartilagini

Integratore alimentare che fornisce:

- MSM (metilsulfonilmetano)*, composto organico contenente zolfo
- Glucosamina da fonte vegetale**
- Condroitina
- Biocell Collagene II***, estratto brevettato che fornisce Collagene idrolizzato tipo II, condroitin solfato ed acido ialuronico, costituenti del tessuto cartilagineo articolare.

*OptiMSM™ è un marchio registrato di Cardinal Associates, Inc.

**Regenasure™ Glucosamine è un marchio registrato di Cargill, Incorporated.

***Biocell Collagen II® è un marchio registrato di Biocell Technology, LLC.



GLI INTEGRATORI NON VANNO INTESI COME SOSTITUTO DI UNA DIETA VARIATA, EQUILIBRATA E DI UN SANO STILE DI VITA

In farmacia, parafarmacia ed erboristeria

www.solgar.it - info@solgar.it

L'EDITORIALE

di Stefano Carlini



Sopravvive ancora una rigogliosa speranza, dentro di noi, che le cose possano andare meglio. Anche perché peggio appare difficile. Quindi mettiamola così: è solamente dopo aver toccato il fondo che si risale.

Parlo naturalmente delle sorti italiane (quelle politico-economiche) che influiscono anche sul nostro mestiere. Ora c'è da dire che per noi è inspiegabile lo spread, ma anche cosa fa salire e scendere le azioni, perché il valore della moneta diminuisce, perché si salva la Grecia e si fanno spallucce per Cipro... insomma, se nel nostro infinitesimamente piccolo ci sfugge questo e altro, non ci confondiamo quando si parla della nostra professione. E dal fondo della nostra pochezza ci viene da dire: perché il governo non costituisce una commissione (visto che se fanno tante) in cui si parli di benessere pubblico e di diminuzione della spesa sanitaria? Noi che lavoriamo nelle palestre ci sentiremmo molto coinvolti eosterremmo con piacere un progetto anche solo vagamente sensato. Ci sembra una cosa molto civile, per una società che voglia definirsi tale.

Aspettiamo con fiducia le istituzioni allora, ma anche un CONI che diventi interlocutore privilegiato. Ok l'ho detto. Ho espresso dei desideri che non rappresentano una novità neanche in lontananza, me ne rendo conto, e la vera novità sarebbe se si muovesse davvero qualcosa nell'iperspazio della politica italiana, alla quale ancora, testardamente, credo e dalla quale mi aspetto qualcosa. Per me e per voi.

Ora concentriamoci sul presente però: dopo Rimini Wellness arriva l'estate e una lunga sessione di corsi istruttori, l'International Pilates Convention poi l'attesissimo Blue Fitness. Tutto ciò è ampiamente descritto all'interno del giornale che, come di consueto, sarà la vostra compagnia per la primavera. Buona lettura, quindi, sono sicuro che apprezzerete...

Stefano Carlini

Performance

Organo ufficiale della
Federazione Italiana Fitness

ANNO XXIV N. 2 MAGGIO 2013



Associato all'Unione
Stampa Periodica Italiana

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

DIRETTORE RESPONSABILE:
Stefano Carlini

IN REDAZIONE:
Claudio Vacchi

PROGETTO GRAFICO:
Christian Casadei

STAMPA:
Grafica Editoriale Printing (Bologna)

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

EDITORE:
Centro Studi La Torre
Via Paolo Costa 2 . Ravenna

E-MAIL:
performance@fif.it

HANNO COLLABORATO:
Marco Neri . Simone Moretto
Paolo Puleo . David Stauffer

SI RINGRAZIA:
Sonia Bosi . Elisa Amaducci
Federica Sangiorgi

SOMMARIO

10 RiminiWellness
ottavo atto
DI STEFANO CARLINI

16 Body Weight x2
DI DAVID STAUFFER

49 Corsi estivi
full-immersion
DI ROBERTA FADDA

56 Welcome Fitness:
i nostri primi 25
anni
DI STEFANO CARLINI

58 No fitness
no party?
DI SIMONE MORETTO
E PAOLO PULEO

60 Il footwork col
reformer
DI LISA LAPOMARDA

62 Creatività
e innovazione
come stile di vita
DI FAUSTO DI GIULIO

RUBRICHE

08 Fitness dal mondo

14 Riflessioni di
ghisa
DI MARCO NERI

54 Informa

66 Front stage

Fitness Academy

21 CORSI, MASTER,
CONVEGNI
E CONVENTION

Tutti gli appuntamenti
didattici della sessione
estiva

FITNESS DAL MONDO

NEWS E CURIOSITÀ SUL FITNESS DA OGNI PARTE DEL GLOBO

a cura di Stefano Carlini



01

IL FITNESS CLUB ALL'APERTO ⁰¹

Recentemente è nata, in Gran Bretagna, una palestra all'aperto che aiuta la sostenibilità ambientale: la Green Hearth. La caratteristica di questo club, che sorge nella cittadina di Hull, in Inghilterra, è che i suoi frequentatori contribuiscono alla produzione di energia elettrica, grazie a un sistema che sfrutta l'energia cinetica prodotta dal movimento sulle bike e i tapis roulant meccanici. Green Hearth ha comunque obiettivi ambiziosi e la palestra di Hull non è che la prima di quelle che probabilmente diventerà una catena di fitness club. Le cifre di questo esperimento sono davvero incoraggianti: 40 mila chilowattora prodotti e immessi nella rete cittadina, dato che fa pensare a un radioso futuro dell'iniziativa. La Great Outdoor Gym Company, l'azienda promotrice del progetto, punta ad aprire nuovi club nel Regno Unito ma vorrebbe espandersi anche in Europa.



02

MENO FAME CON L'OLIO D'OLIVA ⁰²

Uno studio condotto dalla Technische Universität di Monaco di Baviera (TUM) e dall'Università di Vienna, ha rilevato come il consumo di olio d'oliva attenui il senso di fame. La scoperta emerge da una ricerca che ha messo a confronto l'uso di quattro tipi di grasso: strutto, burro, olio di colza e olio d'oliva. A un gruppo di volontari è stato somministrato uno yogurt ogni giorno, arricchito di volta in volta con i diversi tipi di grassi. L'esito della ricerca ha rivelato come l'olio d'oliva dia un grado maggiore di sazietà. Peter Schieberle, che ha guidato lo studio, afferma che il gruppo che ha mangiato lo yogurt con l'olio d'oliva aveva nel sangue la maggiore concentrazione di serotonina, l'ormone della sazietà. Altri due dati a favore del succo d'oliva: le persone hanno trovato lo yogurt all'olio d'oliva più appagante degli altri e durante il periodo di studio, nessun membro del gruppo ha registrato un aumento della percentuale di grasso corporeo o del peso. Perché? I ricercatori pensano che il merito sia di una sostanza chiamata "esanale", che aiuta a ridurre e ritardare l'assorbimento di glucosio da parte delle cellule del fegato, rallentando il calo glicemico che viene tradotto dall'organismo con un nuovo segnale di fame.

L'AUSTERITÀ PEGGIORA LA SALUTE ⁰³

L'avvertimento è di Lancet, la prestigiosa rivista scientifica, che mette in relazione la crisi economica (e le misure di austerità imposte dai governi in Europa) e l'aumento di suicidi che si sta registrando negli ultimi anni. Il dossier apparso su Lancet, che monitorizza la sanità in Europa e i rischi per la salute, è stato coordinato da Martin McKee della London School of Hygiene e rivela che il tasso dei suicidi di molti Paesi UE è in aumento. La Grecia è la nazione in cui il fenomeno si presenta nel modo più drammatico, in quanto le misure di austerità non hanno risolto i problemi economici e hanno creato grandi problemi sanitari. Non sono messi meglio gli altri paesi che soffrono di più la crisi finanziaria e si salva l'Islanda, che ha ricostruito il proprio assetto finanziario, dove i cittadini godono di ottima salute. Ma ci si accorge che non è solo la disoccupazione a peggiorare la salute, perché incide anche la mancanza di un sistema di welfare. I ricercatori prevedono un netto peggioramento nei prossimi anni, ma già adesso, secondo McKee e colleghi, "si può già rilevare una maggiore incidenza delle malattie mentali".



03



FARE SPORT AUMENTA LA TOLLERANZA AL DOLORE ⁰⁴

Gli atleti hanno una tolleranza al dolore maggiore di chi non pratica con assiduità e regolarità un'attività sportiva. È quello che sostiene uno studio pubblicato sulla rivista Pain da un gruppo di studiosi dell'Università di Heidelberg guidati da Jonas Tesarz, che hanno incrociato i dati di 15 studi diversi sull'argomento, dei quali 8 sono stati condotti negli Stati Uniti, 2 in Canada, 1 in Australia e 4 in Europa. Dodici di questi, in particolare, si sono concentrati sulla resistenza al dolore, mentre 9 hanno esaminato la sua soglia. In tutto è stato monitorato il rapporto con il dolore di 568 atleti e di 331 persone considerate "normalmente attive" dal punto di vista del movimento fisico effettuato. È stato così rilevato che gli atleti hanno una tolleranza al dolore costantemente superiore rispetto agli adulti normalmente attivi, e che la resistenza al dolore varia in base al tipo di sport praticato. Il perché questo accada, però, non è chiaro, spiega Tesarz: "Sono necessarie ulteriori ricerche per chiarire l'esatta relazione tra l'attività fisica e le modifiche alla percezione del dolore e per identificare i fattori psicologici e i processi neurobiologici coinvolti. Tuttavia, l'aver capito che la percezione del dolore è modificabile dall'attività fisica apre la strada allo studio di metodiche non invasive e con pochi effetti collaterali per i pazienti con dolori cronici".

IL FUNCTIONAL TRAINER DELLA KAISER ⁰⁵

In tempi di egemonia del functional training, le aziende sviluppano attrezzature per questo tipo di allenamento. È il caso della Kaiser, azienda tedesca, che presenta sul mercato il Functional Trainer, un attrezzo caratterizzato da un sistema di resistenza ad aria facilmente regolabile, così risulta ideale per compiere il movimento a qualsiasi velocità, a tutto vantaggio della sicurezza del movimento con sovraccarichi. L'attrezzo garantisce multifunzionalità, comodità, efficacia, precisione e semplicità d'uso. La resistenza ad aria garantisce il fatto che il Functional Trainer può essere impiegato per svolgere allenamenti finalizzati all'ipertrofia e alla definizione muscolare, alla tonificazione e al controllo del peso, ma anche al miglioramento della prestazione sportiva di qualsiasi disciplina, così come alla riabilitazione motoria di qualsiasi tipologia di utente. È ideale per uno studio di personal training ma anche in un fitness club tradizionale. I più creativi potranno realizzarci delle lezioni di gruppo, per poi riporre le macchine contro una parete, grazie alla sua facile possibilità di spostamento.



PIÙ CONTROLLI ALLE S.S.D

Ecco alcuni chiarimenti dell'Agenzia delle Entrate, riguardo alle a.s. con regime forfettario

C'è una novità in materia di obblighi contabili, ed è quella che riguarda le associazioni sportive che applicano il regime forfettario. La circolare n. 9/E del 24 aprile Agenzia delle Entrate cancella quelli che erano considerati dubbi interpretativi sugli adempimenti contabili e formali necessari per accedere alle agevolazioni fiscali previste dalla legge 398/1991, relativa appunto alle società sportive dilettantistiche. Per queste società sono quindi previste: determinazione forfettaria del reddito imponibile e dell'IVA, semplificazioni in materia di adempimenti contabili e certificazione dei corrispettivi (ad esempio, l'esonero ai fini dell'imposta sul valore aggiunto dagli obblighi di registrazione e dichiarazione). Tale regime contabile può essere scelto dalle associazioni e dalle società sportive dilettantistiche che, nel periodo d'imposta precedente, hanno conseguito proventi derivanti da attività commerciale non superiori a 250mila euro. Requisiti fondamentali per il riconoscimento del regime agevolativo sono il rispetto dei principi di democraticità e l'assenza di scopo di lucro, come stabiliti dalla legge 289/2002. La normativa prevede inoltre precise modalità di convocazione e verbalizzazione delle assemblee al fine di affermare la reale natura associativa e il grado di democraticità dell'ente. La circolare elenca inoltre una serie di comportamenti che possono fare pensare alla violazione della clausola della democraticità, come la circostanza che il voto in assemblea sia limitato a determinate categorie di soci oppure la presenza di quote associative differenziate. La valutazione deve essere fatta caso per caso e si tratta di valutare se le previsioni statutarie trovano corrispondenza nelle concrete modalità operative della associazione.

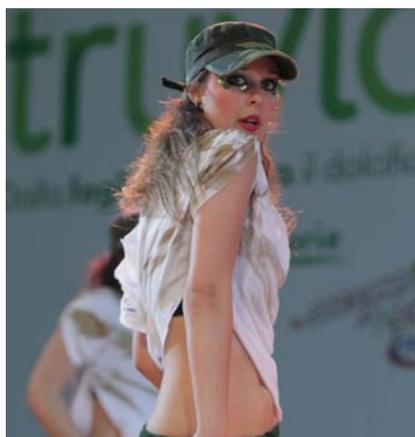
Ai nastri di partenza
l'ottava edizione della
fiera del fitness per
eccellenza:
Rimini Wellness.
Ecco dove potete
trovare gli stand della
F.I.F.

di Stefano Carlini

Ritorna Rimini Wellness. Ritorna la grande vetrina del mercato del benessere. Si riaffaccia sulla riviera adriatica il più grande fitness club – anche se temporaneo – d'Europa, dove al suo interno si accavalleranno lezioni di ogni genere, masterclass di ogni tipo e dove le nuove tendenze faranno capolino per mostrarsi al grande pubblico. Rimini Wellness riapre i battenti per l'ottava volta. Sembrava ieri quando l'ente fieristico riminese si attrezzava in fretta e furia per coprire il vuoto lasciato dal Festival del Fitness che si trasferiva a Firenze, con una decisione shock che arrivava a pochi mesi dalla data nella quale

il pubblico si aspettava l'evento. Era il 2006 e già da allora alla Federazione Italiana Fitness venne affidato l'incarico di gestire il palco principale dell'evento fieristico, col ruolo di Fit Gold Partner di Rimini Wellness, incarico che riveste ancor oggi. Dopo quel primo anno incerto – in quanto si era creata una grande confusione con un evento che in pratica si era sdoppiato: Rimini Wellness e Festival del Fitness – la manifestazione riminese ha conosciuto un'ascesa inarrestabile, arrivando, a volte, a superare la quantità di persone che si vedeva durante i tempi migliori del Festival del Fitness.

RIMINIWELLNESS OTTAVO ATTO



Può trarre in inganno il fatto che nella vecchia fiera, dove si sono svolte molte edizioni del Festival del Fitness, i locali erano più piccoli e angusti, ed era più facile che il pubblico riempisse ogni angolo. Oggi, nella nuova fiera, i padiglioni occupati dall'evento sono in numero maggiore rispetto a quelli utilizzati dalla vecchia gestione, cosicché i visitatori sono più distribuiti.

La Federazione Italiana Fitness, sul palco centrale, ha in pratica mantenuto il palinsesto collaudato durante la prima edizione, dove si sono però aggiunte due manifestazioni: **Saranno Presenter**, il concorso ideato molti anni fa da Roberta Campaniolo e **New Faces of Fitness**, gara simile alla prima ma tra aspiranti presenter internazionali. Le due competizioni, anche per l'edizione 2013, sono attese nella giornata di giovedì 9 maggio: si apre con Saranno Presenter al mattino e si prosegue con New Faces of Fitness nel pomeriggio, contest che quest'anno vede la presenza dei rappresentanti della Romania e della Grecia, oltre a quella di altre nazioni europee, per contendersi il titolo. Le giornate di venerdì e di sabato saranno zeppe di masterclass, guidate da molti presenter FIF affiancati da ospiti internazionali.

SONO BEN 14, I PADIGLIONI DI RIMINI WELLNESS, CON UN INDOTTO DI PUBBLICO STRAORDINARIO E CON UNA BUONA PARTE PROVENIENTE DALL'ESTERO, SOPRATTUTTO DAI MERCATI EMERGENTI, QUELLI DELL'EST EUROPA.



La domenica, come sempre, la giornata sarà dedicata a **Club vs Club**, la gara per palestre riservata ai gruppi, quel Campionato Nazionale per Palestre arrivato alla 19ª edizione, che ha debuttato nel 1995 a Bologna. Ma la Federazione Italiana Fitness occupa anche altri spazi, a Rimini Wellness: l'area olistica propone quattro giornate di lezioni che spaziano dal pilates allo yoga, senza dimenticare le discipline posturali. Per il terzo anno la FIF gestisce un'area per l'allenamento funzionale, spazio che per quattro giorni offre allenamenti e competizioni, rivolti agli appassionati del settore. È coinvolto il corpo docente federale che si occupa di functional training, nelle giornate di giovedì e venerdì, mentre nel fine settimana l'area è impegnata per due differenti competizioni: il **Fit Crossing** e il **Bodyweight**



Challenge. Fit Crossing, attesa il sabato, prevede quattro prove: distensioni su panca orizzontale, trazioni alla sbarra, corsa su tapisroulant e bike. Vince chi ottiene i migliori piazzamenti nelle quattro gare. Alla domenica è la volta del Bodyweight Challenge, gara di training funzionale a staffetta. La competizione consiste nel terminare tre prove unendo gli sforzi di un team: 500 push up, 500 squat e 400 sit up per addominali. chi terminerà nel minor tempo possibile le tre prove si laureerà campione della Federazione Italiana Fitness. La formazione in gara potrà essere anche mista (uomini e donne) in quanto le donne avranno un piccolo vantaggio per livellare le forze. Sabato 11 maggio la FIF è impegnata anche in una tavola rotonda di grande spessore tecnico: **“Alimentazione, sport e salute: un trinomio in continua crescita e di sempre maggiore attualità”**. L'incontro è organizzato in collaborazione con il **College of Naturopathic Medicine**,

all'interno del quale verrà presentato il primo corso formativo per la figura professionale del **Nutritional Sport Consultant**, con conseguimento di diploma europeo. La Federazione Italiana Fitness si può trovare anche nel settore editoria. Lo stand federale promuove i propri prodotti: **Performance, Personal Trainer Journal, libri e dispense.**

Infine, la “effe rossa” della federazione è rintracciabile anche presso lo stand della **Top Form**, azienda marchigiana che ospita le lezioni di **Fitcycle** e di **Fitwalk**, tenute dai nostri docenti sulle bici e sui tapisroulant della Top Form.

Dal 9 al 12 maggio si alzerà ancora una volta il sipario su quella bellissima manifestazione che è Rimini Wellness, vero punto di riferimento del fitness italiano ed europeo. **FINE**

RIMINIWELLNESS

FITNESS | BENESSERE SPORT ON STAGE

ENERGY | WORLD

FIERA E RIVIERA DI RIMINI
09/12 MAGGIO 2013 - 8^A EDIZIONE

 RiminiWellness®

organizzato da:
organized by:

 RiminiFiera
business space

con il patrocinio di:
with the patronage of:



riminiwellness.com

a cura di **stefano carlini**

Rimini Wellness

Si riapre la più importante kermesse europea del fitness e del wellness.

La chiamata è per oltre duecentomila persone, per la replica di un'adunata che ogni anno, nel mese di maggio, porta alla fiera di Rimini uno stuolo di professionisti del fitness, di appassionati delle attività di palestra, di curiosi che cercano un input per iniziare a frequentare un fitness club.

Rimini Wellness è ormai un sacrario per iniziati, un centro di riferimento per le maggiori aziende, un polo di aggregazione di un settore che non vuole cedere alla crisi.

All'interno di Rimini Wellness c'è tutto ciò che un appassionato di fitness può incontrare: masterclass, gare, esposizioni, show, convegni...

Dal 9 al 12 maggio si presenta quindi l'occasione per dare uno sguardo affacciati alla grande finestra del fitness e del wellness, sulle novità, le tendenze, i personaggi. Intanto, l'obiettivo è quello di fare meglio dello scorso anno – come numero di visitatori – in una edizione che come tutte le altre, ha battuto il record di quella precedente, totalizzando 228.543 presenze. Quest'anno si punta a un ennesimo record, per mantenere un trend in crescita con la fiera che occuperà 14 padiglioni dove si distribuiranno 400 aziende che espongono e organizzano eventi, sia indoor che all'aperto. Ci saranno 42 palchi attivi per lezioni e dimostrazioni con 500 presenter al lavoro.

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 del giovedì mattina fino al Club vs Club dell'intera giornata di domenica, con una serie di eventi straordinari che dureranno per tutto il lungo fine settimana. Viene quindi riconfermata la vincente soluzione espositiva, che vedrà aperti i padiglioni suddivisi tra le aree Wfun e Wpro. Come in passato, le prime saranno dedicate ai professionisti del settore. Le aree Wfun vedranno quest'anno palchi e padiglioni davvero internazionali con presenter russi, giapponesi, israeliani, americani e brasiliani in un susseguirsi ininterrotto di novità come il Bokwa, il nuovo allenamento fitness che vede i partecipanti disegnare con i piedi lettere e numeri mentre si muovono liberamente a ritmo di musica.

L'edizione 2013 si distingue per la sua propensione all'approfondimento della medicina sportiva e riabilitativa. Torna infatti il settore Riabilitec, sezione professionale dedicata alle Scienze e alle Tecnologie per la Riabilitazione e la Rieducazione motoria, giunta alla quinta edizione, appuntamento, unico nel settore in Italia, che riunisce le più importanti aziende del settore, che espongono i loro prodotti e le ultime novità del mondo fisioterapico e della riabilitazione. A RIABILITEC, dimostrazioni di tecniche di massaggio, bendaggio, valutazione posturale.

Sarà ancora una volta una fiera all'insegna dello show e degli scambi professionali, per mantenere una posizione di rilievo nel panorama fieristico internazionale.



L'ANGOLO
DELL'OPINIONISTA

RIFLESSIONI DI GHISA

DI MARCO NERI



Il fitness ai tempi di Facebook

Spero che Garcia Marquez mi perdonerà per essermi ispirato al suo bellissimo romanzo "L'amore ai tempi del colera", ma la tentazione era troppo forte... laddove l'amore trionfa anche nelle condizioni più estreme anche il fitness riesce a sopravvivere evolvendosi e magari rinforzandosi nonostante le condizioni di crisi (economica/emozionale). Il dato certo è che non si può ignorare il fenomeno dei social network così come non si possono negare le potenzialità della rete: la società si evolve e quello dell'informatica è uno dei canali inderogabili a cui attingere per "esistere".

Il problema di internet è come utilizzare i dati e selezionare la fonte da cui provengono. Purtroppo all'istruttore medio un paio di volte al giorno si presenta il cliente che dice "sai, ho letto su internet che...". Seguono elenchi di esercizi da fachimiro, o schede micidiali o tecniche alimentari fra il cannibale e l'asceta biblico.

Allo sconsolato istruttore non rimane che subire passivamente l'elenco e poi ribattere con motivazioni più o meno tecniche oppure chiedere preventivamente "dove lo hai letto?". Appare logico pensare che sull'eco di Topolinia le notizie fitness corrono il rischio di non essere molto professionali così come nel blog degli amici della birra le informazioni alimentari potrebbero non essere scientificamente suffragate. Certo che tutto questo diventa un gran bello stimolo anche per il tecnico che

deve costantemente aggiornarsi, anche frequentando siti per seguire le mode. Solo che il flusso di dati è giunto a un punto tale che praticamente chiunque fatica a digerirli perchè siamo bombardati da informazioni da quelle giornalistiche quotidiane a quelle tecnico-scientifiche. Questa caterva di dati (sulla cui novità, ma anche sulla vera utilità qualche dubbio è lecito averlo) corre anche il rischio di desensibilizzarci, renderci "freddi" di fronte a proposte che in altri tempi ci avrebbero entusiasmato. "Ai miei tempi..." si aspettavano con ansia riviste che uscivano con cadenza bimestrale, e, se andava bene, riportavano traduzioni (non sempre perfette) di articoli apparsi su riviste di oltreoceano diversi mesi prima. Ma accanto a questo "ritardo" di informazione, c'era proprio una carenza di novità (forse non se ne sentiva il bisogno) e tutti godevamo nell'apprendere piccole cose che riguardavano un tipo di impugnatura o un nuovo tipo di integratore. Credo che molti sarebbero stupiti nell'andare a rivedersi gli esercizi e gli scritti di Vince Gironda (The Iron Guru), e parliamo degli anni 50, di quante cose "innovative" ci siano negli esercizi e nelle proposte allenanti. Forse alcune discutibili ma sempre stimolanti e degne di riflessione. Purtroppo in molti casi siamo anestetizzati e risulta difficile entusiasmarci. Chi ha un ruolo tecnico si ritrova in prima linea, il suo bagaglio di esperienza corre il rischio di non essere più sufficiente e per "apparire" adeguato deve

essere informato, anzi aggiornato sulle tendenze, se non altro per sapere rispondere a tono ai commenti di qualche allievo (ammetto che qualche volta ho candidamente ammesso di non sapere cosa stesse dicendo...). Questo per non parlare di Facebook e Twitter, dove se non hai un profilo non esisti e sei tagliato fuori dalle discussioni (nella maggioranza dei casi discretamente pedanti e sterili). Le persone aggiornano in tempo reale quello che stanno facendo in palestra in quel preciso momento, scrivono quello che stanno mangiando, lo fotografano o lo "postano", e altri commentano, suggeriscono, criticano... un delirio. Caro Gilberto Grilanda (grande esperto di body building fin dai tempi non sospetti e modaioli), so che leggi queste quattro amene righe, aiutami tu a capire se sono solo io che sono superato oppure se la saggezza deve risiedere nel giusto mezzo...

La mia convinzione è che occorre avere passione, pratica e conoscenza delle basi teoriche. Grazie a questi tre elementi (e magari un poco di umiltà e curiosità) è possibile emozionarsi per le belle sensazioni che un allenamento - più o meno innovativo - può dare ed essere coinvolti dalle soddisfazioni che un cliente ottiene grazie ai vostri consigli. Il mio consiglio è quello di passare il tempo connessi, ma non troppo su internet bensì con la vita...dove la rete è solo una piccola espressione che va usata senza diventarne schiavi.



Diploma Europeo Nutritional Sport Consultant

Corso biennale - United Kingdom



SETTE WEEKEND DI LEZIONI FRONTALI + MODULI DI STUDIO ON-LINE

Dalla collaborazione di **CNM ITALIA**, sede italiana del **CNM College of Naturopathic Medicine**, e **F.I.F. Federazione Italiana Fitness**, associazione che promuove e diffonde la cultura del fitness, nasce l'istituzione di un Corso biennale di formazione per conseguire il titolo **NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT**, rilasciato dal rinomato **College of Naturopathic Medicine del Regno Unito CNM**. Il corso, che si terrà a Ravenna, prevede moduli di studio on-line e lezioni frontali con autorevoli docenti; saranno altresì attivate successive sedi a Roma e a Milano. Possono partecipare al corso gli Istruttori Sportivi, i Personal Trainer, i laureati in Scienze Motorie e in generale coloro i quali siano in possesso di diploma di Scuola Media Superiore. Il percorso di studio formerà figure professionali che avranno la possibilità di suggerire integratori e consigli alimentari in ambito sportivo per il soggetto sano.



La **Federazione Italiana Fitness**, e in particolare il Presidente e l'equipe che costituisce l'anima creativa, operativa e risolutiva dell'Associazione, offre la possibilità di perfezionare la propria formazione con un corso biennale. Dalla collaborazione con **CNM - College di Medicina Naturopatica**, che ha sede a Londra e che in Italia è rappresentato da **CNM ITALIA** che ha sede a Padova, nasce l'istituzione di un corso biennale con rilascio del diploma **Nutritional Sport Consultant**, che prevede moduli di studio on-line e lezioni frontali (7 week-end) con sedi a Ravenna e prossimamente a Milano e a Roma.

Questo corso formerà figure professionali che avranno la possibilità di suggerire integratori e consigli alimentari in ambito sportivo per il soggetto sano. Scopo del corso è infatti illustrare come l'integrazione nutrizionale possa essere applicata ad un'utenza particolarmente attenta alle tematiche sportive.

Il corso mira a sostenere lo sport, la promozione della salute e l'educazione ad una corretta integrazione ed è aperto sia a Istruttori Sportivi, a Personal Trainer, a laureati in Scienze Motorie, in Scienze Biologiche e in altre lauree di ambito scientifico, sia a chi eserciti regolarmente un'attività sportiva (purché



in possesso di diploma di Scuola Media Superiore). Il corso fornisce una pluralità di strumenti finalizzati a raggiungere il benessere dell'organismo, un patrimonio che interessa ogni persona.

Poiché per raggiungere competenze professionali è necessario rivolgersi ad enti che garantiscano il massimo rigore e serietà, la F.I.F. ha deciso di collaborare con il CNM Italia, sede italiana di uno dei più rinomati collegi di Scienze Naturopatiche del Regno Unito.

Il Diploma di Nutritional Sport Consultant permette di essere ammessi all'esame e alla successiva iscrizione all'**European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association (BCMA)** che garantisce un'elevata professionalità degli Operatori del Benessere iscritti. Ora tale professionalità è regolata dalla legge n. 4 del 14 gennaio 2013 in GU n. 22 del 26 gennaio 2013 che attribuisce loro legittimità operativa.

Auspichiamo che questa iniziativa possa come in passato dare risultati di grande rilievo per l'arricchimento professionale e umano dei propri soci!

Per ulteriori informazioni www.nutritionalsportconsultant.com

www.cnmitalia.com www.fif.it

PRESENTAZIONE DEL CORSO
RIMINIWELLNESS, SABATO 11 MAGGIO ORE 14.30 SALA RAVEZZI 1

BODYWEIGHT VX2

TESTI DI *David Stauffer*

FOTO DI *Francesco Casillo*
www.frankcasillo.com

Si avvicina il momento in cui occorre mostrare i muscoli in spiaggia. Siete pronti? Probabilmente sì, così vi suggerisco alcuni esercizi per mantenere il vostro stato di forma anche al mare, magari in coppia con qualcuno. Per eseguirli occorrono solamente un compagno e un asciugamano, per delimitare le aree di esercizio. Sia compagno che asciugamano si trovano facilmente e allenarsi sulla sabbia è davvero piacevole, soprattutto ricordando che il fitness non va in vacanza, perché è uno stile di vita che ci accompagna sempre.

In questo articolo la mia compagna di allenamento è Cristina Putzu. Cristina è sarda ed è campionessa italiana WFF Fitness mentre io sono il campione italiano WFF Fitness. (Cristina lo scorso novembre ha conquistato il titolo campionessa mondiale della WFF, in Austria). Noi ci siamo trovati sulla spiaggia di Cagliari in occasione della Focus Convention per allenarci insieme. È stato il fotografo (e grande atleta) Francesco Casillo a fare il servizio del nostro training, così da darvi spunti per un allenamento all'aria aperta durante l'estate.

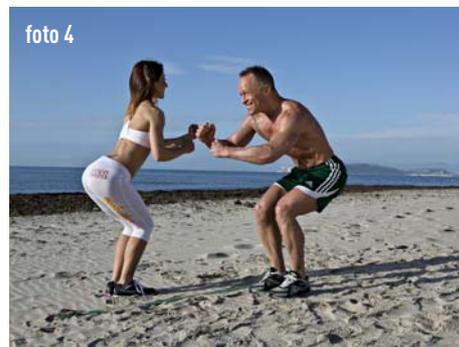
Cosa serve per il bodyweight x 2: un partner e una bottiglia di acqua da bere. Se volete iniziare a fare qualcosa di intelligente per i vostri muscoli e la fascia che li circonda, bevete acqua!

Pronti? Allora iniziamo...

ECCO COME FARE UN ALLENAMENTO IN SPIAGGIA, AVENDO A DISPOSIZIONE SOLO UN COMPAGNO E UN ASCIUGAMANO...

SQUARE JUMP

Usando un elastico (o un asciugamano) per dividere lo spazio in due, iniziate faccia a faccia sui lati opposti dell'elastico come si vede in **foto 1**. Saltiamo tutti e due avanti per arrivare come nella **foto 2**. Poi ancora saltiamo oltre la linea per arrivare come a **foto 3**. A questo punto saltiamo all'indietro per arrivare come nella **foto 4**. Infine, per tornare alla posizione di partenza saltiamo oltre la linea.



Il lato divertente è lavorare insieme a un ritmo "challenging". Una persona può sfidare l'altra aumentando la cadenza dei salti. Si possono fare i salti piccoli e veloci o il più lunghi possibile, rallentando il ritmo.

La "instabilità" della sabbia migliora la stabilità delle caviglie.



foto 5



LEG/BENCH PRESS

Un componente della coppia si stende sulla sabbia portando le ginocchia al petto. Il compagno si posiziona con le gambe divaricate (tipo affondo) applicando forza con le mani contro i piedi del partner, vedi **foto 5**. Io estendo le mie gambe mentre Cristina resiste alla mia spinta. Io sto usando le gambe mentre Cristina allena il petto in modo eccentrico.

TIRA/MOLLA (PUSH/PULL)

Una persona rimane seduta sulla sabbia (gambe posizionate in modo comodo) mentre l'altra è in piedi dietro il partner.

Consideriamo due posizioni di partenza:

LA PRIMA

- La persona in piedi parte con le mani verso il viso (tipo tirate al mento) mentre il partner estende le braccia afferrate il compagno **foto 6**. La persona seduta tira in basso (tipo un pull-down) mentre chi è in piedi resiste alla pressione. Chi è in piedi non deve bloccare il movimento del partner ma dovrebbe resistere abbastanza, così da creare resistenza per il partner.
- Provate ora a cambiare che dà il via all'esercizio. Mentre prima la persona seduta iniziava il movimento, ora la persona in piedi inizia a spingere verso il basso mentre la persona seduta resiste.

LA SECONDA

- La persona in piedi parte con le braccia estese verso il basso, mentre il partner piega le braccia e prende le mani dell'altro (tipo military press) **foto 7**. Chi è seduto spinge in alto e la persona in piedi resiste alla spinta a sufficienza, così da applicare resistenza senza bloccare il movimento.
- Provate ora a invertire chi inizia il movimento. Prima la persona seduta spingeva verso l'alto, ora la persona in piedi tira in alto (tipo tirate al mento) mentre la persona seduta resiste alla spinta.

foto 6



foto 7



foto 8



foto 10



foto 11



BODY MASH (PIEGAMENTI SULLE BRACCIA)

Per voi che mi conoscete, non posso fare un allenamento senza proporre una variazione sui piegamenti sulle braccia, quindi...

Ci sono 2 punti da prendere in considerazione:

- La persona "sotto" deve sempre sollevare maggior carico soprattutto quando le mani del partner sono appoggiate sulla schiena.
- La persona "sopra" ha una posizione meno stabile, soprattutto quando le mani sono appoggiate sulla schiena.

Con le mani appoggiate sulla schiena del partner (nella sua parte superiore) e le braccia sono estese **foto 8**, la persona sotto esegue un piegamento sulle braccia. Poi la persona sopra ne esegue uno a sua volta. È ovvio che c'è un grande sovraccarico per la persona sotto, mentre la persona sopra è impegnata a mantenere l'equilibrio.

VARIAZIONE 1

La posizione di partenza della persona sotto è a braccia tese. La persona sopra piega le braccia. Chi è sotto esegue un piegamento completo, come nella **foto 9**. Dopodiché la persona sopra estende le braccia.

VARIAZIONE 2

La persona sopra appoggia i piedi sulla schiena del partner in modo di effettuare un piegamento inclinato **foto 10** e **foto 11**.

foto 9



TURN CLAP

Un partner è sulla parte destra dell'asciugamano steso a terra, il compagno è sulla parte opposta. Si esegue un affondo all'indietro con la gamba più vicino al centro, terminando con un knee up **foto 12**.

Mantenendo l'equilibrio, ci si gira verso l'asciugamano e si battono le mani col partner **foto 13**.

foto 12



foto 13



OK ALLORA?

*Non vi resta che scegliere la spiaggia più adatta per il vostro workout. In Italia avete le spiagge e la gente più bella del mondo, quindi, avete tutti gli ingredienti per avere un allenamento D.O.C.
Buon allenamento!*

Centro Studi La Torre, Federazione Italiana Fitness e Iscom E.R.

FIF & ISCOM E.R. INSIEME PER FORMARSI GRATUITAMENTE GRAZIE AL FONDO FOR.TE



Nuove opportunità per chi lavora nelle palestre italiane. Grazie alla collaborazione tra Federazione Italiana Fitness/Centro Studi La Torre e Iscom Emilia Romagna, che si occupa di formazione finanziata da oltre vent'anni, avrai la possibilità di formarti gratuitamente frequentando i corsi della FIF. Partecipare è semplice: basta aderire al FONDO FOR.TE. - Fondo paritetico per la formazione continua dei dipendenti delle imprese che operano nel Terziario.

LA CONVENIENZA PER LE IMPRESE

L'iscrizione al Fondo For.Te non comporta nessun costo aggiuntivo per



L'impresa dal momento che tali fondi vengono finanziati con il contributo dello 0,30% che i datori di lavoro da sempre versano all'INPS, nell'ambito del contributo per la disoccupazione.

ISCRIZIONE DELLE IMPRESE AL FONDO FOR.TE.

Tutte le imprese possono aderire gratuitamente al Fondo For.te. Il requisito è minimo perché è sufficiente

che abbiano al loro interno almeno 1 dipendente. L'adesione deve essere effettuata dall'azienda utilizzando una delle denunce mensili (modello UNIEMENS), indicando: "Adesione Fondo FITE" (incombenza che può essere delegata direttamente all'ufficio paghe o al proprio commercialista).

DESTINATARI DELLA FORMAZIONE GRATUITA

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

L'iniziativa è valida per numerosi corsi della Federazione Italiana Fitness.

CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE PER LA DANZA CON LA SPECIALIZZAZIONE ALL'INSEGNAMENTO



Il corso è a numero chiuso ed è rivolto a persone con almeno 18 anni di età in possesso di diploma di scuola media superiore.

Durata: 300 ore

Inizio: Inverno 2013

Sede: Siena, Milano, Roma, Catania, Ravenna ed altre città su richiesta.

Il corso è organizzato in moduli per l'insegnamento delle seguenti discipline:

- Sviluppo potenzialità comunicative ed espressive
- Storia dello spettacolo e della danza
- Storia della scenografia e del costume
- Sviluppo del movimento nell'esecuzione danzata
- Sviluppo espressività musicale
- Rappresentazione coreografica
- Sicurezza sul lavoro



- Normativa contrattualistica e previdenziale
- Organizzazione aziendale
- Formazione in situazioni che riproducono i processi e le attività lavorative

Per accedere al corso sono necessari i seguenti prerequisiti:

- essere in possesso di un curriculum artistico che si compone di: certificazioni o autocertificazioni attestanti la frequenza a corsi di danza presso Enti privati o pubblici
- conoscere i passi fondamentali della danza classica e contemporanea
- essere capaci di riprodurre una sequenza coreografica e rispettare il ritmo musicale

- possedere fluidità di movimento corporeo
- conoscere gli elementi base dell'ambiente windows: fogli elettronici, testi, immagini.

Nel caso in cui le domande fossero superiori ai posti disponibili verrà effettuata un'audizione per verificare le competenze tecnico professionali degli iscritti.

Al termine del corso, previo superamento dell'esame finale, verrà rilasciato un Attestato di Qualifica Professionale di Danzatore rilasciato dalla Regione Emilia-Romagna e riconosciuto a livello nazionale ed europeo.

È prevista la possibilità di riconoscere crediti formativi a coloro che porteranno attestati di frequenza a corsi di formazione pertinenti con le materie trattate.



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**.

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

La formazione sul computer di casa vostra

1 master euro 89

5 master euro 350

5 master euro 400

SOCI ISTRUTTORI FIF

SOCI PRATICANTI FIF

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

www.fif.it





www.fif.it



SESSIONI ESTIVE

Da 27 anni

*leader in
fitness education*

*esperienza e competenza
certificata ISO 9001*

FITNESS ACADEMY

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

I corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con M.S.P., Movimento Sportivo Popolare, ente di promozione sportiva legalmente rico-



nosciuto dal C.O.N.I. e dal Ministero dell'Interno. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale, e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association.



M.S.P.: Ente di Promozione Sportivo riconosciuto dal **Coni**



M.S.P.: 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



CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI FITNESS

SPECIALIZZATO IN: **BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS**

08 crediti formativi

SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE

supporti didattici

dispensa

dvd

learning

edizione n. 573

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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS DI 1° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO (FORMULA WEEK-END)

■ 1° WEEK END: Presentazione del corso • Teoria dell'allenamento • Principi della corretta progressione del carico • Anamnesi della costruzione della scheda base • Pratica pettorali e dorsali • Costruzione scheda del principiante uomo e donna • Costruzione schede intermedie uomo e donna • Pratica deltoidei • Pratica Addome e lombari • Teoria dello stretching • Pratica dello stretching ■ 2° WEEK END: Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • Costruzione schede per avanzati uomo e donna • Controllo della FC e formule • Cardio fitness e circuit training • Pratica quadricipiti • Schede di allenamento a circuito e per dimagrimento • Pratica femorali e polpacci • Paramorfismi e dismorfismi • Costruzione schede in presenza di paramorfismi • Pratica bicipiti e tricipiti • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Ripasso teoria o pratica ■ 3° WEEK END: Ripasso delle lezioni precedenti e analisi dei principi teorici approfonditi on-line • 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 teorici 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

STRUTTURA DEL CORSO (FORMULA FULL-IMMERSION)

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

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

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

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

SEDI E DATE

Formula week-end

MILANO 18-19 maggio
25-26 maggio
01-02 giugno

ROMA 25-26 maggio
01-02 giugno
08-09 giugno

Quota formula week-end

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

Formula full-immersion

RAVENNA dal 20 luglio
al 26 luglio

oppure
RAVENNA dal 07 settembre
al 13 settembre

Quota formula full-immersion

Euro 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.

RISPARMIA IL 10%*

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

FITNESS 2° LIVELLO

ISTRUTTORE SPECIALIZZATO IN: **BODY BUILDING, CIRCUIT TRAINING E CARDIOFITNESS**

11 crediti formativi

100€ quota d'esame

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.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI FITNESS DI 2° LIVELLO specializzato in body building, circuit training e cardiofitness

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 master di specializzazione tra quelli elencati: NUTRIZIONE • PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO • FISIOFITNESS • SPECIAL TRAINING

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.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS

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 MSP, 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.

*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

NUTRIZIONE

Linee guida e protocolli alimentari per una corretta alimentazione

CAGLIARI	18-19 mag.	F. PANI
RAVENNA	29-30 giu.	R. PROVENZANO
RAVENNA	04-05 set.	R. PROVENZANO

RISPARMIA IL 10%*

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

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Tecniche e metodologie in sala pesi

BOLOGNA	25-26 mag.	M. RAVAGLI
CAGLIARI	25-26 mag.	F. PANI
CATANIA	18-19 mag.	R. PROVENZANO
PERUGIA	18-19 mag.	M. RAVAGLI
RAVENNA	24-25 giu.	M. RAVAGLI
RAVENNA	02-03 set.	M. RAVAGLI

RISPARMIA IL 10%*

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

FISIOFITNESS

Il corretto approccio alla rieducazione funzionale e posturale

FIRENZE	18-19 mag.	A. BERTUCCIOLI
PALERMO	25-26 mag.	R. PROVENZANO
RAVENNA	28-29 lug.	L. FRANZON
RAVENNA	28-29 ago.	R. MASTROMAURO
ROMA	25-26 mag.	R. MASTROMAURO

RISPARMIA IL 10%*

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

SPECIAL TRAINING

Allenamento per tipologie speciali e particolari patologie

MILANO	08-09 giu.	L. FRANZON
NAPOLI	01-02 giu.	R. PROVENZANO
RAVENNA	07-08 lug.	R. PROVENZANO
RAVENNA	03-04 ago.	L. FRANZON
VICENZA	25-26 mag.	L. FRANZON

RISPARMIA IL 10%*

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

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

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 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 in Nutrizione.

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

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 o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

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 o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico specializzato in Fisiofitness". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Si forniscono gli elementi per affrontare l'allenamento di persone in momenti particolari della vita come: gravidanza, 3ª 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 o Fitness per Senior (ed in regola con il tesseramento come socio istruttore per l'anno in corso), viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Tecnico in special training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.



CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI FITNESS MUSICALE

SPECIALIZZATO IN: **AEROBICA, STEP E TONIFICAZIONE**

10 crediti formativi SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE supporti didattici dispensa dvd learning

edizione n. **521**

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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI FITNESS DI 1° LIVELLO specializzato in aerobica, step e tonificazione

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO (FORMULA WEEK-END)

■ 1° WEEKEND • Introduzione al corso e metodi di lavoro • Introduzione e concetti teorici di anatomia di base • Teoria della musica • Musica e Cueing base I • Allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo: masterclass di step e hi-lo • Passi base nella ginnastica aerobica e nello step • Sistemi d'insegnamento motorio I • Concetti base per un riscaldamento efficace • Esercizi di potenziamento per il cingolo addominale. ■ 2° WEEKEND • Valutazione test elaborati a casa I • Ripasso cueing e sistemi d'insegnamento specifico per il riscaldamento • Comunicazione specifica TBW • Esercizi multiarticolari per gambe in stazione eretta, il metodo delle 5 fasi di sviluppo • Sistemi d'insegnamento motorio II • Lezione a circuito e piccoli attrezzi • Esercizi di stabilizzazione per il cingolo addominale. ■ 3° WEEKEND • Valutazione test elaborati a casa II • Ripasso dei sistemi d'insegnamento per il riscaldamento • Ripasso del metodo delle 5 fasi di sviluppo • Condizionamento muscolare e piccoli attrezzi, concetti RTP • Sistemi d'insegnamento motorio III • Teoria sulle basi neurofisiologiche dello stretching. ■ 4° WEEKEND • Ripasso teorico • Ripasso pratico • Esame: test scritto, prova pratica. ■ 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

STRUTTURA DEL CORSO (FORMULA FULL-IMMERSION)

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

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

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

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

Formula week-end
MILANO 18-19 maggio
 25-26 maggio
 08-09 giugno
 22-23 giugno

Quota formula week-end
Euro 690 in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure € 370 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e € 370 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

Formula full-immersion
RAVENNA dal 22 giugno
 al 30 giugno
 oppure
RAVENNA dal 07 settembre
 al 15 settembre

Quota formula full-immersion
Euro 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.

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

FITNESS MUSICALE 2° LIVELLO

ISTRUTTORE SPECIALIZZATO IN: **AEROBICA, STEP, TONIFICAZIONE E POSTURALE**

09 crediti formativi 100€ quota d'esame

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.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI FITNESS MUSICALE DI 2° LIVELLO specializzato in Choreography o Total Body Workout o Postural Dynamics

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO 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

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.



MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS MUSICALE

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 MSP, 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.

*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

CHOREOGRAPHY: METODOLOGIA DI COSTRUZIONE

Tecniche per la costruzione delle coreografie di aerobica e step

BARI	01-02 giu.	M. MESSURI
CAGLIARI	08-09 giu.	M. TOCCO
PADOVA	25-26 mag.	P. VINCENZI
RAVENNA	27-28 lug.	P. VINCENZI
RAVENNA	03-04 set.	P. VINCENZI
ROMA	18-19 mag.	M. MESSURI

RISPARMIA IL 10%*

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

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

Due giorni dedicati alla coreografia e ai sistemi di costruzione coreografica. Il primo giorno è dedicato alle frasi incomplete, le frasi incrociate. Il secondo giorno completa la panoramica a 360° adattando i sistemi a diversi tipi di lezione sempre coreografate. Il corso più completo e appassionante per approfondire la scuola FIF "No Tap" che ha conquistato il mondo del fitness nell'ultimo decennio.

Programma

GIORNO 1: • Introduzione alla scuola FIF di coreografia. I concetti di "metodologia" e "difficoltà tecnica" • Masterclass di coreografia: metodologia - media. Difficoltà tecnica - facile/media • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Workshop: variazioni, sostituzioni, aumento di struttura, utilizzo e spostamento nello spazio, comunicazione efficace, fasi incrociate, schema aperto • Mini-masterclass - GAG: la costruzione coreografica applicata ad una lezione di GAG • Mini-masterclass di coreografia. GIORNO 2: • Masterclass di coreografia: metodologia - complessa. Difficoltà tecnica - facile • Analisi pratica delle progressioni didattiche • Workshop: inserzioni • Mini-masterclass - TBW: la costruzione coreografica applicata ad una lezione di TBW • Mini-masterclass di coreografia.

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

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

TOTAL BODY WORKOUT

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

FIRENZE	18-19 mag.	V. FABOZZI
MILANO	25-26 mag.	D. STAUFFER
RAVENNA	25-26 lug.	V. FABOZZI
RAVENNA	09-10 set.	V. FABOZZI
ROMA	08-09 giu.	V. FABOZZI

RISPARMIA IL 10%*

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

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

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

Programma GIORNO 1: • Definizione e breve spiegazione dello sviluppo del Total Body Workout; • Spiegazione dei concetti: funzionale, allenamento, allenamento integrato, allenamento metabolico; • Sviluppo pratico sulla resistenza aerobico/anaerobico (fartlek), forza massima, resistenza e esplosività-velocità; • il concetto di "capacità" articolare e l'importanza di una lezione funzionale; • Analisi del muscolo profondo della schiena con esempi pratici sul raddrizzamento della schiena, overflow e equilibrio; • Advanced Total Body e le catene muscolare e il lavoro diagonale. Esempi pratici; • 3 masterclass/workshop con analisi profonda, sulla didattica, teoria dietro la scelta dei gesti, modifiche e costruzione degli esercizi; GAG Intensity Evolution • Masterclass; • Analisi teorica sui concetti della lezione; • Analisi della progressione delle sequenze: comunicazione, modifiche e correzioni.

GIORNO 2: Rtp Challenges • Masterclass; • Presentazione delle tecniche prese dall'RTP; • Analisi dell'esecuzione corretta con eventuale input per le modifiche; • Analisi della costruzione della lezione a livello globale; Total Body Circuit • Masterclass; • Analisi della lezione; • Workshop: applicazione di diverse tecniche (RTP, GAG, TBA) sulla stessa struttura.

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

POSTURAL DYNAMICS

Miglioramento del condizionamento posturale attraverso tre diverse tecniche

BOLOGNA	01-02 giu.	V. FABOZZI
CAGLIARI	01-02 giu.	G. MARONGI
GENOVA	25-26 mag.	V. FABOZZI
RAVENNA	29-30 lug.	V. FABOZZI
RAVENNA	05-06 set.	V. FABOZZI

RISPARMIA IL 10%*

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

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

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, Yogaflex • Teoria La postura: definizione. Paramorfismi e dismorfismi. Le catene muscolari. La flessibilità e il metodo PNF. Il riflesso miotatico. Tecniche di allungamento pnf. Pratica: Esempi di lavori analitici e globali • Pratica: lavori a coppie con tecniche di allungamento PNF Postural gym • Workshop 1: l'equilibrio e le diagonali di Kabat • Workshop 2: esercizi ad indirizzo posturale (Pivetta) e tecniche di lavoro in super set • Workshop 3: esercizi ad indirizzo posturale, tecniche alternative e lavoro in super set Power Stretch • Introduzione ai concetti fondamentali del programma Power Stretch e suoi obiettivi • Masterclass 1 • Analisi della masterclass e pratica sulle sequenze della stessa • Workshop 1: nuove sequenze Power Stretch Yogaflex • Breve introduzione allo Yogaflex • Masterclass 2 • Analisi della lezione e relativo approfondimento delle posizioni • La respirazione • Domande aperte.

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



TOP TRAINER

FITNESS E FITNESS MUSICALE

150€ quota d'esame

Il massimo livello raggiungibile nel percorso formativo 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.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TOP TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

QUESTO È LO SCHEMA DEL 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 crediti formativi
FITNESS 2° livello = 11 crediti 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 crediti formativi
FITNESS MUSICALE 2° livello = 9 crediti formativi

È obbligatorio aver partecipato ai master di:

ADVANCED CHOREOGRAPHY
ADVANCED TOTAL BODY WORKOUT
ADVANCED POSTURAL DYNAMICS

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

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

Struttura del corso: aver seguito il percorso didattico indicato.

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

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





CORSO PER LA QUALIFICA DI PERSONAL TRAINER

IL CORSO PIÙ COMPLETO PER OPERARE PROFESSIONALMENTE NEL SETTORE

10 crediti
formativi

SERVIZIO DI
TUTOR ON-LINE

supporti
didattici

dispensa

dvd

learning

edizione n.
169

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.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PERSONAL TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO (FORMULA WEEK-END)

■ 1° WEEK END • Presentazione finalità del corso • Le 10 regole del PT • La scheda di anamnesi e colloquio iniziale • Teoria dell'allenamento • Esempi pratici di schede di allenamento (tonificazione e dimagrimento) • Pratica spalle • L'importanza della comunicazione e della risorsa umana • Pratica addominali e lombari • Allenamento per senior • Pratica pettorali e Dorsali • Pratica braccia ■ 2° WEEK END • Ripasso • Principi del controllo della FC e formule cardiache • Macchine cardio e allenamenti a circuito • Protocolli di lavoro per il recupero funzionale di spalla e ginocchio • Basi di posturologia • Protocolli di lavoro per principali problematiche del rachide • Pratica Femorali e polpacci • Pratica quadricipiti • Teoria e pratica base dello stretching ■ 3° WEEK END • Ripasso • 110 concetti di comunicazione • Motivare all'esercizio • Esercizi di stabilizzazione per il "core" • Esercizi di condizionamento muscolare per il "core" • Stretching statico (attivo / passivo) • Strategie per creare un lavoro ad alta intensità anche con utilizzo dei piccoli attrezzi • Sequenze / Circuiti di lavoro condizionamento muscolare a corpo libero • Esercizi a corpo libero di fitness funzionale • Workshop sulla comunicazione applicato agli esercizi svolti nei 2 giorni ■ 4° WEEK END • Ripasso • Dimostrazione pratica di valutazioni antropometriche • Allenamento pre e post gravidanza (anche schede) • Prova pratica di costruzione scheda di allenamento • Strutturazione di un programma di consigli alimentari • Esami teorico pratici ■ TEORIA (CON SUPPORTO ONLINE): • Caratteristiche tecniche, etiche e professionali del PT • 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 • Test cardiovascolari • Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio • Parametri cardiaci e respiratori • Principi di controllo della FC • Allenamenti cardiovascolari e a circuito per il dimagrimento • Classificazione delle principali biotipologie • Antropometria e analisi della composizione corporea • Morfopatologia dell'obesità • Aspetti fiscali per il PT • Principi di alimentazione • Analisi delle principali diete • Principali integratori alimentari

STRUTTURA DEL CORSO (FORMULA FULL-IMMERSION)

• Presentazione del corso. • Caratteristiche tecniche, etiche e professionali e del PT. • Le dieci regole del personal trainer. • La scheda di anamnesi, strutturazione del colloquio iniziale e analisi del bisogno del cliente. • Cenni di anatomia dell'apparato locomotore: ossa, articolazioni, tendini, legamenti e muscoli. Biomeccanica di base e terminologia. Leve, termini di posizione e movimento. • Cenni di fisiologia dei sistemi energetici e della contrazione muscolare. • Teoria dell'allenamento e pianificazione del lavoro in personal trainer. • Protocolli di lavoro per: tonificazione - forza - resistenza - ipertrofia. • Cenni di anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare e respiratorio. • Test cardiovascolari. • Allenamenti cardiovascolari e a circuito per il dimagrimento. Costruzione di protocolli di lavoro indoor (CFT, PHA, LDDR, HWIT) e outdoor (LC, FARTLEK, HIIT, GC, SR). • Classificazione delle principali biotipologie. Valutazione della composizione corporea (plicometria, impedenziometria, centimetriometria, 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 - cervicalgia - 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.

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

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



*Non cumulabile con altre riduzioni FF.

SEDI E DATE

Formula week-end

ROMA 08-09 giugno
15-16 giugno
29-30 giugno
13-14 luglio

Quota formula week-end

Euro 690** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure € 370 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e € 370 da versarsi entro 15 giorni prima del terzo week end di studio.

Formula full-immersion

RAVENNA dal 29 giugno
al 07 luglio

oppure

RAVENNA dal 24 agosto
al 1 settembre

Quota formula full-immersion

Euro 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.

** 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.

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO PER LA QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK®

TECNICHE ED ESERCIZI PER IL PROGRAMMA FITNESS RIVOLTO ALLA POSTURA

04 crediti formativi SERVIZIO DI TUTOR ON-LINE supporti didattici dispensa dvd learning

edizione n.
164

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.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MATWORK®

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

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.

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

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

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

SEDI E DATE

Formula full-immersion
RAVENNA dal 06 luglio al 10 luglio
oppure
RAVENNA dal 24 agosto al 28 agosto
LIVORNO dal 02 settembre al 06 settembre

Quota formula full-immersion
(COMPENSIVA DI TASSA D'ESAME)
Euro 490** in un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso. Oppure € 250 da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso e € 250 da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO DI QUALIFICA IN ISTRUTTORE DI PILATES MATWORK® ADVANCED

UN PASSO VERSO LA SPECIALIZZAZIONE

02 crediti formativi supporti didattici dispensa

edizione n.
106

Il weekend si distingue per l'apprendimento di dieci nuove tecniche e per le variazioni di esercizi del programma Matwork Base.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MATWORK® ADVANCED

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

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

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

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

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

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

COSENZA 18-19 maggio
ROMA 25-26 maggio
SALERNO 08-09 giugno
RAVENNA 07-08 settembre

RISPARMIA IL 10%*

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



PILATES MASTER TEACHER

100€ quota d'esame

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.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES MASTER TEACHER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 2 master di specializzazione tra quelli elencati. PILATES TRAINING SPECIALIST • PROPS SPECIALIST • SPECIAL LIFE FORM • REFORMER • CADILLAC

Esame Potrà essere sostenuto in qualsiasi sede dei corsi di 1° livello, 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. Le modalità d'esame possono essere richieste alla segreteria FIF, una volta concluso il percorso integrato.

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN PILATES

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 MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno. Chi non è in possesso del titolo di istruttore, al termine del master sarà assegnato un attestato.

PILATES TRAINING

Il pilates nella sua forma più intensa

FIRENZE	18-19 mag.	E. CINELLI
ROMA	01-02 giu.	L. RUGGERI
RAVENNA	11-12 set.	D. DE BARTOLOMEO
TRIESTE	08-09 set.	L. RUGGERI

RISPARMIA IL 10%*

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

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

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, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Training". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES PROPS

Lezioni con i piccoli attrezzi

CAGLIARI	25-26 mag.	G. MARONGIU
POTENZA	01-02 giu.	M. ALAMPI
RAVENNA	02-03 lug.	E. CINELLI
RAVENNA	09-10 set.	D. DE BARTOLOMEO

RISPARMIA IL 10%*

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

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

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, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Props". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

PILATES SPECIAL LIFE FORM

Le tecniche per terza età e gestanti

BOLOGNA	01-02 giu.	E. CINELLI
MILANO	18-19 mag.	E. ALBINI
RAVENNA	04-05 lug.	E. CINELLI
RAVENNA	13-14 set.	E. CINELLI

RISPARMIA IL 10%*

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

Crediti formativi 3 Iscrizione 220 euro comprensiva di kit congressuale e dispensa

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, viene rilasciato un diploma di specializzazione in "Pilates Special Life Form". Ai soci praticanti viene invece consegnato un attestato di partecipazione.

*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.



REFORMER

CORSO DI PILATES **TIPOLOGIE D'USO DI UN GRANDE ATTREZZO**

03 **crediti formativi** supporti **didattici** dispensa dvd

edizione n. **15**

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. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES REFORMER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

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.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda, G. Marongiu.
Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

CESENA 22-23 giugno

Requisiti richiesti: essere in possesso del diploma di Pilates Base.

RISPARMIA IL 10%*

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

CADILLAC

CORSO DI PILATES **L'APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI**

03 **crediti formativi** supporti **didattici** dispensa dvd

edizione n. **6**

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. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES CADILLAC

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

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

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda. **Requisiti richiesti:** essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer, Pilates Cadillac, Pilates Training.
Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

CESENA 18-19 maggio
oppure
CESENA 13-14 luglio

RISPARMIA IL 10%*

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

REFORMER ADVANCED + WUNDA CHAIR

CORSO DI PILATES **EQUIPMENT ADVANCED**

03 **crediti formativi** supporti **didattici** dispensa dvd

edizione n. **3**

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. Per partecipare è necessario essere tesserati per l'anno in corso come soci istruttori.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI PILATES REFORMER ADVANCED E DIPLOMA DI WUNDA CHAIR

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

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.

Docenti responsabili del corso: L. Lapomarda. **Requisiti richiesti:** essere in possesso del diploma di Pilates Base, Pilates Advanced, Pilates Reformer, Pilates Cadillac, Pilates Training.
Quote: Euro 220 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso.

SEDI E DATE

CESENA 25-26 maggio
oppure
CESENA 28-29 settembre

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO DI **P.A.T. PATTERN ABILITIES TRAINING**

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER I 9 SCHEMI MOTORI

02 crediti **02** supporti **02** dispensa
formativi didattici

edizione n.
1

Il Pattern Abilities Training è un programma che elabora una serie di allenamenti rieducativi atti 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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI P.A.T. PATTERN ABILITIES TRAINING

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- Workshop pratico-teorico degli schemi motori
- Workshop analitico degli schemi posturali e sviluppo del concetto di postura funzionale
- Workshop analitico dei principali fattori limitanti
- Workshop pratico dei test di valutazione primari e secondari
- Workshop pratico degli esercizi rieducativi.

Consigliato a: istruttori di fitness, personal trainer e functional training.

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

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

RAVENNA 27-28 agosto

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

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO DI **N.B.A. NATURAL BODY ART**

UN METODO INNOVATIVO PER INTERPRETARE IL FUNCTIONAL TRAINING

02 crediti **02** supporti **02** dispensa
formativi didattici

edizione n.
1

Natural body art è un programma d'allenamento rivolto al risveglio della memoria corporea, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente-corpo, della concentrazione e dell'ascolto di sé. NBA è un perfetto connubio tra l'allenamento del corpo e della mente che trova la sua espressione pratica attraverso l'analisi degli aspetti di forza e di equilibrio degli elementi del ciclo della vita.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

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

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

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.

Consigliato a: insegnanti del settore olistico, funzionale e fitness funzionale.

Docenti responsabili del corso: V. Fabozzi.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

RAVENNA 22-23 luglio

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

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO DI KARDIO KOMBAT

BOXE E ARTI MARZIALI IN VERSIONE FITNESS

02 crediti **formativi** supporti **didattici** dispensa

edizione n.
130

Ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento, Kardio Kombat rappresenta una disciplina dal grande effetto allenante e dalla forte componente emotiva. Grazie ai semplici ed intensi movimenti, si può creare una lezione suggestiva e divertente, alla quale vanno applicati i concetti base del fitness: insegnamento, musica, coreografia e cueing.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI KARDIO KOMBAT

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ Introduzione • Musica, cueing e movimenti base • Guardie, Diagrammi • Tecniche di braccia • Tecniche di gambe • Paunching ball workout • Sequenze

Docenti responsabili del corso: F. Randisi.

SEDI E DATE

ROMA 25-26 maggio

RAVENNA 29-30 giugno

oppure **RAVENNA** 03-04 agosto

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

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO PER LA QUALIFICA DI KOMBAT TRAINING

STUDIO, ANALISI E APPLICAZIONE DELLE PRINCIPALI TECNICHE DI COMBATTIMENTO

02 crediti **formativi** supporti **didattici** dispensa

edizione n.
02

Tecniche di allenamento funzionale che si ispirano al combattimento, soprattutto quello in stile MMA, oggi estremamente popolare nelle palestre. Il corso prepara ad affrontare in modo diverso e moderno le sessioni di allenamento sia per chi combatte sia per chi desidera solamente rimanere in forma.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI KOMBAT TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ RISCALDAMENTO: Corsa; Andature; Burpees, rocciatore, Squat Jump, Push-up, affondi • PROPEDEUTICA AI COLPI: Corda; Touch-touch (gambe, braccia, gambe+braccia); Tubi gommati; Calci; Impostazione della guardia; Equilibrio e bilanciamento del corpo; Studio dei principali colpi di braccia; Colpi con elastici; Colpi con uso dei sovraccarichi; Esercizi con la palla medica per la scapolo-omeroale; Lavoro al sacco, pao, focus; Tecnica dei calci; Calci ai colpitori e ginocchiate • PROPEDEUTICA ALLA LOTTA: Battaglia dei galli; Battaglia dei piegamenti; Cobra-mangusta; Stella marina; Camminate in quadrupedia; Pre-acrobatica: capriola avanti-dietro, cavallina, scivolamento+cavallina, cintura, cintura dinamica, camminata sposa, pompiere, carriola in 4 modi, marsupiale, albero; Addominali all'albero • ESERCIZI TECNICI SULLA LOTTA: Ponte a vuoto; Ribaltamento + arrivo in ginocchio; Propedeutico della croce della monta; Schrip; Passo pattinato; Sprawl • ESERCIZI TECNICI A COPPIE A TERRA: Spiegazione delle principali posizioni; Propedeutica della croce dalla guardia; Propedeutica della kimura; Passaggio di posizione; Propedeutica per il ribaltamento; Stacco dell'uomo dalla guardia; Dalla guardia Turkish get up; Controllo delle anche dalla guardia; Toreada • ESERCIZI TECNICI A COPPIE IN PIEDI: Spinte; Cintura e stacchi; Entrata sulla gamba; Entrata sulla gamba + pompiere; Presa thai per collo; Presa thai laterale per collo; Spinta frontale per collo; Push Push più tutta la propedeutica (prese); Attrezzi (elastici per ribaltamenti e per entrate); Esercizi con palla medica (rotazioni più schiacciate); Sprawl a coppie; Esercizi con i Foam Roller • PROGRAMMI DI LAVORO A CIRCUITO • Esame

Docenti responsabili del corso: M. Provvedi, L. Golinelli, E. Lanci.

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

MODENA 25-26 maggio

RAVENNA 12-13 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO PER LA QUALIFICA DI EDUCATORE POSTURALE

TECNICHE PER IL RIEQUILIBRIO E IL RIALLINEAMENTO

08 crediti formativi supporti didattici dispensa

edizione n.
25

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 per 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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI EDUCATORE POSTURALE

Rilasciato dall'AWI (Associazione Wellness Italia) organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO (FORMULA FULL-IMMERSION)

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

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

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

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

SEDI E DATE

Formula full-immersion
RAVENNA dal 20 luglio
al 27 luglio

Quota formula full-immersion
Euro 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.

RISPARMIA IL 10%*

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

TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

PER I PROFESSIONISTI DEL TRAINING PER LE DONNE

02 crediti formativi supporti didattici dispensa

edizione n.
68

Grazie alla frequentazione delle due giornate di studi, è possibile ottenere la qualifica di Tecnico Specializzato in Allenamento 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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTI AL FEMMINILE

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

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.

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

SEDI E DATE

CAGLIARI 01-02 giugno

CATANIA 11-12 maggio

MANTOVA 18-19 maggio

PERUGIA 01-02 giugno

RAVENNA 22-23 giugno

oppure **RAVENNA** 14-15 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ATLETICO

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DI ATLETI AGONISTI

06 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
35

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.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

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.

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

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

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

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

SEDI E DATE

Formula full-immersion
RAVENNA dal 31 agosto
al 05 settembre

Quota formula full-immersion
Euro 380 in un'unica soluzione da
versarsi entro 15 gg. prima della data
d'inizio del corso.

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO

PROGRAMMAZIONE E METODOLOGIE SPECIFICHE PER OTTIMIZZARE LE PERFORMANCE ATLETICHE

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
02

Il corso offre le conoscenze tecniche per poter creare protocolli di preparazione fisica per gli atleti da combattimento. Oggi il profilo professionale di questo tipo è di forte tendenza e riscuote successo sia negli ambienti agonistici che in quelli amatoriali, nei fitness club.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI PREPARATORE ATLETICO PER SPORT DA COMBATTIMENTO

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

■ General Physical Preparation (G.P.P) ■ Tests per la Flessibilità ■ Tests per la Potenza ■ Tests sulla Forza ■ Allenamenti pre-riabilitativi
• Il Warm-up e il Defaticamento • La Periodizzazione dell'allenamento • Il Core: teoria e pratica • L'Allenamento Funzionale: teoria e pratica • Esercizi Speciali per la Preparazione Atletica • La Forza e le altre qualità (Ipertrofia, Forza Massima e Forza Relativa, Forza di Endurance) • La Potenza: teoria e pratica • Allenamenti da Strongman: Teoria e Pratica • I Grandi 3: Squat, Stacco da Terra, Panca Piana
• Costruzione del programma di potenziamento muscolare: teoria e pratica • Recupero e Rigenerazione ■ Esame.

Docenti responsabili del corso: M. Provvedi, A. Pellacani.

Note: Per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

RAVENNA 27-28 luglio

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

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO DI FUNCTIONAL TRAINING

L'ALLENAMENTO CHE TRAE ORIGINE DAI MOVIMENTI NATURALI E ISTINTIVI

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
38

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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA IN FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

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

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, L. Ceria, C. Zedda, M. Provvedi, G. Pennese.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

ROMA 01-02 giugno

RAVENNA 20-21 luglio

oppure
RAVENNA 14-15 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO DI KETTLEBELL

CORRETTO UTILIZZO DELLE GYRIA PER UN ALLENAMENTO EFFICACE E MOTIVANTE

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
51

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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI KETTLEBELL TRAINER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

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

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, C. Zedda, G. Pennese.

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

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

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

ROMA 15-16 giugno

RAVENNA 22-23 giugno

oppure
RAVENNA dal 31 agosto
al 01 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO DI

BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY**ESECIZI FUNZIONALI A CORPO LIBERO**02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
11

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.

**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA DI BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

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

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan, M. Provvedi, C. Zedda, L. Ceria.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

RAVENNA 30 luglio
oppure
RAVENNA 06 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO DI

SUSPENSION WORKOUT**ESECIZI E STRATEGIE ALLENANTI**02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
11

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.

**TITOLO RILASCIATO** DIPLOMA IN SUSPENSION WORKOUT

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

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

Docenti responsabili del corso: L. Ceria, M. Provvedi, D. Longhi.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

BIELLA 25 maggio
RAVENNA 29 luglio
oppure
RAVENNA 05 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO DI BARBELL TRAINING

L'ALLENAMENTO CON IL BILANCIERE

02 crediti formativi supporti didattici dispensa

edizione n. 7

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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI BARBELL TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

- PRIMO GIORNO: • Introduzione al Barbell Training • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Deadlift (stacco da terra) • Varianti del Deadlift (Sumo Deadlift, Romanian Deadlift, One Leg Deadlift, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Squat • Varianti dello Squat (Zercher Squat, Frontal Squat, Sumo Squat, Overhead Squat, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Press • Varianti del press (Military Press, Bench Press, Floor Press, ecc.) • Cenni sulla "Old Strongmen School"
- SECONDO GIORNO: • Introduzione all'Olympic Lifting • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean (girata) • Varianti del Clean (Hanged Clean, Power Clean, ecc.) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Jerk • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento del Clean & Jerk (Slancio) • Progressione didattica per l'apprendimento ed il perfezionamento dello Snatch (Strappo)

Docenti responsabili del corso: C. Dolzan.

La quota comprende: Partecipazione alle lezioni, dispensa.

Note: per esigenze pratiche si richiede abbigliamento sportivo.

SEDI E DATE

RAVENNA 23-24 luglio

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

RISPARMIA IL 10%*

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

MASTER FUNCTIONAL TRAINING

LA QUALIFICA CHE DEFINISCE L'ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL TRAINING AL PIÙ ALTO LIVELLO

100€ quota d'esame

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



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI MASTER FUNCTIONAL TRAINING

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA ed in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva, riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

PERCORSO VALIDO PER SOSTENERE L'ESAME Per accedere all'esame è necessario partecipare ad almeno 3 corsi tra quelli elencati.

KETTLEBELL INSTRUCTOR • SUSPENSION WORKOUT INSTRUCTOR • BARBELL TRAINING INSTRUCTOR • BODYWEIGHT E JOINT MOBILITY INSTRUCTOR

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



CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR

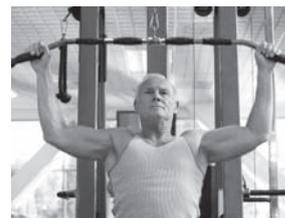
PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PER LA TERZA ETÀ

04 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
44

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.



TITOLO RILASCIATO | DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR

Riconosciuto in ambito internazionale dall'EFA e in ambito nazionale dall'MSP, ente di promozione riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno.

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 forza ■ 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.

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).

SEDI E DATE

RAVENNA dal 01 luglio
al 04 luglio

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

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN FITNESS PER SENIOR 2° LIVELLO

PERCORSI AVANZATI RIVOLTI ALL'UTENZA SENIOR

02 crediti
formativi

supporti
didattici dispensa

edizione n.
02

Reinventare, rinnovare e rigenerare l'energia attraverso un giocoso movimento. Aggiornamenti per gli istruttori senior con proposte mirate.



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

Rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness organismo associato all'MSP Ente di promozione culturale e sportiva riconosciuto dal Ministero dell'Interno.

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.

Docenti responsabili del corso: R. Valbonesi.

SEDI E DATE

RAVENNA 31 agosto
01 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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



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

ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
131

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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

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 elia mano per le resistenze ■ Masterclass, allenamento in circuito ■ Workshop a terra - posture differenze ed applicazione del protocollo acquatico ■ Acqua 3 - Workshop, Esercitazione pratica a gruppi di massimo 3 elementi, prima guidata e poi assistita. Masterclass avanzata ■ Esame: prova pratica.

Docenti responsabili del corso: L. Ridolfi.

Note: è obbligatorio presentarsi con abbigliamento idoneo all'allenamento in acqua.

SEDI E DATE

BARI 18-19 maggio

RAVENNA 07-08 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO DI POWER PUMP[®]

LEZIONI DI TONIFICAZIONE DI GRUPPO CON L'USO DI MANUBRI E BILANCIERI

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
168

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.



*Non cumulabile con altre riduzioni FIF.

TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI POWER PUMP[®]

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

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

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

SEDI E DATE

MILANO 01-02 giugno

RAVENNA 09-10 luglio

oppure
RAVENNA 09-10 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO PER ISTRUTTORE DI FITCYCLE

TECNICHE E DIDATTICA PER CONDURRE CLASSI DI INDOOR CYCLING

02 crediti formativi

supporti didattici dispensa

edizione n. 207

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.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITCYCLE

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

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

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

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

SEDI E DATE

SIENA 18-19 maggio
15-16 giugno

RAVENNA 5-6-7 luglio

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

RISPARMIA IL 10%*

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

CORSO PER ISTRUTTORE DI FITWALK

UN METODO RINNOVATO PER L'ALLENAMENTO SUL WALKING

02 crediti formativi

supporti didattici dispensa

edizione n. 82

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.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI FITWALK

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

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

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

Note: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale.

SEDI E DATE

PALERMO 01-02 giugno
22-23 giugno

RAVENNA 25-26 maggio
22-23 giugno

RAVENNA 6-7-8 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO PER LA QUALIFICA DI MEDICAL WELLNESS

L'ALLENAMENTO COME TERAPIA NEI CONFRONTI DI CHI PRESENTA PATOLOGIE NON GRAVI

6 crediti formativi supporti didattici dispensa

edizione n.
2

La scuola sviluppa un percorso formativo altamente qualificante relativo al medical fitness, ovvero quelle strategie allenanti da utilizzare per i soggetti portatori di piccole patologie o in fase di riabilitazione. Si prenderanno in esame anche le problematiche della terza età, un'area in forte sviluppo in tutte le palestre.



TITOLO RILASCIATO DIPLOMA DI MEDICAL WELLNESS

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

Il medical fitness è un settore in grandissimo fermento e di grande attualità. Risponde a esigenze ben precise da parte di una utenza che necessita di un tecnico preparato a sostenere le maggiori patologie affrontabili con l'allenamento e che sia in grado di dare supporto a questa tipologia di utenza che appare sempre più desiderosa di un appoggio professionale e qualificato.

Il Medical Fitness appare come la grande tendenza mondiale nel settore del wellness e del benessere, ed è importante occupare subito il proprio posto sul mercato.

STRUTTURA DEL CORSO

■ POSTURA E RIEDUCAZIONE MOTORIA

Si parlerà della valutazione posturale obiettiva del cliente e dei trattamenti possibili in un fitness club, ma anche come riconoscere le comuni patologie riferite alle principali articolazioni.

- Ergonomia del sistema posturale, schemi di valutazione e interventi pratici
- Patologie della spalla, anca e ginocchio. Cenni di terapie riabilitative.

■ LE PATOLOGIE FREQUENTI

Esistono numerosi soggetti che soffrono di patologie e deficit che devono essere seguiti da tecnici specializzati. Il 2° modulo di studi include le metodologie di trattamento di questi potenziali clienti.

- Sindrome metabolica: diabete, obesità, ipertensione e ipercolesterolemia; come riconoscere le patologie e come affrontarle
- I casi difficili: clienti con cardiopatie, protesi, deficit motori...
- Esercizio fisico contro la depressione

■ LA GRANDE ETÀ - IL MARKETING

Gli anziani, è noto, sono in forte crescita. Le loro patologie sono spesso simili e il weekend prepara a riconoscerle e a intervenire. Inoltre, si tratteranno i sistemi di miglioramento cardiovascolare come prevenzione, rivolti sia agli anziani che alla popolazione giovane. La giornata di domenica sarà dedicata agli esami.

- Il cliente anziano. Osteoporosi, osteopenia, sarcopenia...
- L'appoggio alla corsa e alle attività cardiovascolari: operare un controllo attivo
- Come comunicare il proprio servizio di Medical Wellness e come convincere le persone ad aderire al progetto
- Strategie per collaborare e divulgare il servizio presso medici, poliambulatori, ecc.
- Esame finale

Docenti responsabili del corso: dott. Luca Franzon, dott. Alexander Bertuccioli, dott. Stefano Carlini, dott. Marco Grazioli, dott. R. Provenzano, dott. R. Mastromauro.

Riservato a: laureati in scienze motorie, personal trainer, diplomati top trainer e istruttori con qualifica di 2° livello.

Esoneri: chi ha frequentato il master di specializzazione "Fisiofitness" o il corso "Educatore posturale" è esonerato dal 1° weekend. Chi ha frequentato il master di specializzazione di "Special Training" è esonerato dal 2° weekend. Ogni weekend esonerato comporta una riduzione di Euro 90 dalla quota d'iscrizione.

SEDI E DATE

RAVENNA dal 22 giugno
al 27 giugno

Quote: Euro 430 in un'unica soluzione entro 15 gg. prima della data d'inizio corso. Oppure Euro 235 da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio del corso e Euro 235 da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

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

RISPARMIA IL 10%*

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



CORSO PER LA QUALIFICA DI CLUB MANAGER

PER LA GESTIONE PROFESSIONALE E REDDITIZIA DI UN FITNESS CLUB

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
29

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.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI CLUB MANAGER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

STRUTTURA DEL CORSO

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

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli.

SEDI E DATE

RAVENNA dal 31 agosto
al 1 settembre

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

RISPARMIA IL 10%*

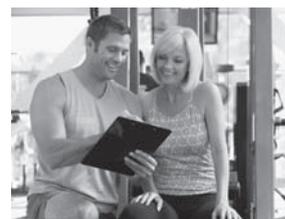
Come? È sufficiente effettuare l'iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso.

CORSO PER LA QUALIFICA DI SPORT MANAGER

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PER I COORDINATORI DEL SETTORE TECNICO DELLE PALESTRE

02 crediti
formativisupporti
didattici dispensaedizione n.
28

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.



TITOLO RILASCIATO

DIPLOMA DI SPORT MANAGER

Riconosciuto in ambito internazionale dall'European Fitness Association e in ambito nazionale dal MSP, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno.

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.

Docenti responsabili del corso: L. Paparelli

SEDI E DATE

RAVENNA 27-28 luglio

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

RISPARMIA IL 10%*

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



WORKSHOPS € 120 CAD.

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 c.f. (credito formativo). Per informazioni sui programmi o per altri workshops non presenti nell'elenco consultare il sito federale www.fif.it



Domenico Berni



Viviana Fabozzi



Roberto Provenzano



Mattia Ravagli



Rino Mastrotauro



Marco Neri



Rita Babini



Massimo Tocco



Carlo Dolzan



Donato De Bartolomeo



Stefano Carlini



Luca Franzon



Rita Valbonesi

ALLENAMENTO METABOLICO

Napoli 11 maggio D. Berni // Ravenna 08 settembre D. Berni e V. Fabozzi

L'allenamento metabolico garantisce l'attivazione di meccanismi che sollecitano il consumo energetico sia in fase di esercizio che nelle ore postallenamento. Il workshop illustra le varie metodiche per ottenere questo risultato, metodiche che inducono al rendimento del metabolismo grazie a esercizi multiarticolari, di carattere globale.

ALLENAMENTO PER CARDIOPATICI

Napoli 15 giugno D. Berni

Qual è l'approccio al cliente cardiopatico in palestra attraverso l'allenamento. Le linee guida saranno espresse attraverso questo aggiornamento che offre le basi per poter lavorare con clienti che presentano disturbi cardiaci.

B.L.S.D

Ravenna 20 luglio E. Rossi

Il defibrillatore ha ormai stabilmente acquisito una importanza fondamentale nei luoghi di maggior affollamento. Nelle palestre si aggiunge il fatto che lo sforzo fisico potrebbe causare una situazione di emergenza. Per salvare una vita spesso è sufficiente saper usare questo strumento di grandissima utilità sociale.

COMPOSIZIONE CORPOREA: DALL'ANALISI ALLA MODULAZIONE

Ravenna 06 settembre R. Provenzano

Poche ore di apprendimento per conoscere ogni meandro di un'analisi della composizione corporea vincente, per scoprire come erogarla con successo e per ridurre, in ultima analisi, il drop-out della clientela, aumentando il tasso di fidelizzazione e il soddisfacimento delle loro aspettative.

CELLULITE E FITNESS: IL CORRETTO APPROCCIO IN PALESTRA

Ravenna 07 settembre R. Provenzano

Vengono analizzati tutti i processi che portano allo sviluppo di questo inestetismo che ha anche importanti implicazioni funzionali. Si ricerca una classificazione delle tipologie e dei gradi con tutte le possibili implicazioni ormonali, tessutali, linfatiche e circolatorie. Durante il workshop si analizzerà l'importanza dell'igiene alimentare e degli integratori spaziando dalla prevenzione alla cura. Si suggeriranno approcci di allenamento e quale importanza coadiuvante possono avere i trattamenti di medicina estetica

N.B. Chi decide di frequentare entrambi i workshop ("Composizione corporea" e "Cellulite e fitness") può usufruire di una quota agevolata di Euro 200 anziché Euro 240.

IL DIRETTORE TECNICO IN SALA PESI

Ravenna 29 giugno M. Ravagli

Focus sull'importanza della figura del direttore tecnico della sala pesi, come gestire al meglio questa figura fondamentale, a volte assente o non valorizzata, che può innalzare la qualità del lavoro in sala pesi dirigendo il personale ed ottimizzando le risorse umane.

IPERTROFIA: ANALISI DI METODICHE DI ALLENAMENTO E PROVA PRATICA DI TECNICHE DI ALTA INTENSITA'

Ravenna 30 giugno M. Ravagli

Nella prima parte dell'incontro analizzeremo metodiche classiche e moderne di allenamento per l'ipertrofia, vedremo esempi di allenamenti specifici per gruppi muscolari carenti e come distribuire tecniche d'urto e periodo di scarico. Nella seconda parte si proveranno metodiche di alta intensità per capire appieno funzionamento e sensazioni durante il workout (consigliato abbigliamento ginnico).

N.B. Chi decide di frequentare entrambi i workshop ("Il direttore tecnico in sala pesi" e "Ipertrofia") può usufruire di una quota agevolata di Euro 200 anziché Euro 240.

LABORATORIO APPLICATIVO SULLA SCOLIOSI

Ravenna 24 agosto R. Mastrotauro

Classificazione delle Scoliosi, la Valutazione, il Trattamento. Laboratorio Teorico-Pratico rivolto agli Educatori Posturali, ai Personal Trainer, agli istruttori di Pilates ed a tutti coloro che operano nel campo delle attività motorie preventive e adattate.

LABORATORIO APPLICATIVO SUL PAVIMENTO PELVICO

Ravenna 25 agosto R. Mastrotauro

Anatomia del Pavimento Pelvico e gli esercizi specifici per riequilibrare e rinforzare questa importante zona spesso causa di disfunzioni importanti nella donna e nell'uomo, come l'incontinenza, il dolore pelvico, alterazioni della funzione sessuale, post-partum. Laboratorio Teorico-Pratico rivolto agli Educatori Posturali, ai Personal Trainer, agli istruttori di Pilates ed a tutti coloro che operano nel campo delle attività motorie preventive e adattate.

N.B. Chi decide di frequentare entrambi i workshop ("Laboratorio applicativo sulla scoliosi" e "Laboratorio applicativo sul pavimento pelvico") può usufruire di una quota agevolata di Euro 200 anziché Euro 240.

INTEGRATORI ALIMENTARI

Ravenna 22 settembre M. Neri

Gli integratori sono un complemento indispensabile alla programmazione alimentare di uno sportivo, ma solamente conoscendone gli effetti, i limiti, i dosaggi consigliabili e quelli determinati dalla legislazione possono assumere grande importanza nell'ambito dell'allenamento.

HATHA YOGA: POSTURA ED EQUILIBRIO

Ravenna 03 agosto R. Babini

Fisiologicamente, avere il senso dell'equilibrio corrisponde all'insieme delle impressioni che producono dei movimenti riflessi per mantenere o ristabilire l'equilibrio del corpo. E, biologicamente, si tratterà dei costanti riaggiustamenti messi in opera dall'organismo per mantenere un equilibrio funzionale chiamato omeostasi, garanzia di una buona salute.

L'ADDOME IN CHIAVE BODY MIND

Ravenna 04 agosto R. Babini

Rinforzare il pavimento pelvico, migliorare il movimento della colonna vertebrale e acquisire la consapevolezza della propria respirazione sono obiettivi funzionali, fisiologici ed estetici della pratica "body mind".

N.B. Chi decide di frequentare entrambi i workshop ("Hatha yoga: postura ed equilibrio" e "L'addome in chiave body mind") può usufruire di una quota agevolata di Euro 200 anziché Euro 240.

MINI BALL TRAINING

Cagliari 25 maggio M. Tocco

Pratica esauriente di esercizi con miniball. Due masterclasses di riferimento e un workshop pratico con oltre 50 esercizi diversi. Come altri attrezzi propriocettivi, può essere un validissimo mezzo con il quale integrare protocolli di condizionamento muscolare in palestra. Il corso è adatto e consigliato anche ai PT.

PILATES BIG BALL

Vicenza 19 maggio D. De Bartolomeo // Ravenna 15 settembre 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

Mantova 19 maggio S. Carlini // Ravenna 29 agosto 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

Ravenna 12 luglio 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.

POSTURAL LAB 2013

Ravenna 30 agosto L. Franzon

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

PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA

Ravenna 26 agosto R. Valbonesi

Il bacino è uno dei tre principali pesi del corpo e si allinea con la testa e il torace per consentire un corretto atteggiamento posturale. È una struttura estremamente mobile, che risponde costantemente alle attività che si svolgono al di sopra e al di sotto di essa.

ENDOCRINOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO

Palermo 08 giugno R. Provenzano

I temi trattati aiuteranno a comprendere i vari aspetti e implicazioni che riguardano il ruolo dei diversi ormoni in ambito sportivo, analizzando il ruolo di questi ultimi nel regolare le molteplici attività metaboliche e le loro variazioni in relazione ai diversi tipi di attività motoria e sportiva, fornendo pertanto al professionista del fitness gli strumenti utili ad ottimizzare la programmazione dell'allenamento, sia essa finalizzata al dimagrimento oppure all'ipertrofia.

BIOMECCANICA AVANZATA APPLICATA AL FITNESS

Palermo 09 giugno R. Provenzano // Ravenna 04 luglio R. Provenzano

La conoscenza della biomeccanica può essere considerata la conditio sine qua non per l'insegnamento degli esercizi in palestra e non; questi ultimi potranno pertanto garantire i migliori risultati allenanti con il minor dispendio energetico. L'analisi del movimento verrà pertanto supportata da solidi basi scientifiche, traendo in ultima analisi un modello ideale di prestazione, tale da poter far conseguire la migliore risposta di natura funzionale senza trascurare l'aspetto preventivo.

N.B. Chi decide di frequentare entrambi i workshop ("Endocrinologia dell'esercizio fisico" e "Biomeccanica avanzata applicata al fitness") può usufruire di una quota agevolata di Euro 200 anziché Euro 240.



INTERNATIONAL PILATES

convention

RAVENNA

15-16 giugno 2013

La Pilates International convention ritorna con un ospite francese, **Jeremie Perroud**, ex ballerino di altissimo livello che dopo la carriera nella danza si è dedicato al pilates, studiando nelle migliori scuole francesi. Assieme a lui ci saranno i docenti federali, per continuare ad apprendere gli elementi della scuola FIF e per sviluppare percorsi di conoscenza sul pilates matwork e con piccoli attrezzi.

La convention si svolgerà in due sale: una sarà dedicata al livello **basic e intermediate**, mentre nell'altra le **masterclass** saranno di livello **avanzato**.

PRESENTER

Rita
Valbonesi



Donato
De Bartolomeo



Lisa
Lapomarda



SPECIAL GUEST



Jeremie Perroud
(FRANCIA)

Luca
Ruggeri



Ester
Albini



Gianpiero
Marongiu



SPECIAL GUEST Jérémie Perroud è nato in Francia. Terminati gli studi inizia la sua carriera professionale come ballerino in alcune prestigiose compagnie di danza francesi. Fra il 1997 e il 2006 è solista presso il corpo di ballo dell'Opera di Lyon. La sua carriera termina a causa di un infortunio, che lo porta a passare dalla danza al Pilates. Nel 2007 Perroud prende la certificazione di Romana's Pilates allo Studio Pilates di Parigi, che è collegato allo studio di Romana Kryzanowska di New York. Jérémie Perroud inizia la sua attività di insegnante di Pilates a Praga per poi continuare lavorando allo Studio Pilates di Parigi come teacher trainer. Insegna abitualmente presso gli studi di Romana's Pilates nel mondo.

QUOTA D'ISCRIZIONE INTERNATIONAL PILATES

entro il
31.05

€ 180

dopo il
31.05
e sul posto

€ 220

- Sede Centro Studi La Torre via Paolo Costa 2, Ravenna
 - Sconti
 - 50% per le FIF Card Istruttore
 - 50% per le FIF Card Club (valido fino a 3 partecipazioni)
- 20% ai soci istruttori e centri associati 10% ai soci praticanti

Per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno 2012/2013 alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 40), Socio istruttore (euro 140).

- **Promozioni gruppi** Ogni 5 persone la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole d'iscrizione e pagamento con un'unica spedizione). Lo sconto non è cumulabile con altre promozioni.
- **Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione alla "International Pilates Convention".
- **Fidelity Card** 120 punti
- **Crediti formativi FIF 2**
- **Soggiorno** Hotel convenzionati su www.fif.it





PROGRAMMA SABATO 15 GIUGNO

ORARIO	SALA 1 // BASIC E INTERMEDIATE	SALA 2 // ADVANCED <i>Lezioni consigliate ad un pubblico con una buona preparazione fisica e con una buona conoscenza del Pilates</i>
09.00-10.00	REGISTRAZIONI	
10.30-12.20	 Special Guest Jeremie Perroud Lezione di livello intermedio con il ring	 Ester Albini Heart Beat Pilates Mix di esercizi cardiopilates e funzionale
12.30-13.20	 Luca Ruggeri Funny pilates circuit with props Lezione divertente e allenante con roller e softball:	 Rita Valbonesi Principi di pilates e athletic training per creare un allenamento potente Lezione che integra e incorpora i principi di pilates, movimenti funzionali, propriocettività ed equilibrio.
13.20-14.20	BREAK*	
14.30-15.20	 Ester Albini Workshop teorico-pratico Pilates per la scoliosi Esercizi di Pilates Matwork per soggetti scoliotici, per lezioni di gruppo oppure One to One.	 Luca Ruggeri Pilates Band Workout Programma avanzato di allenamento con l'uso della banda elastica.
15.30-17.00	 Donato De Bartolomeo Workshop teorico pratico Speciale One to One Strategia di correzione individuale negli esercizi di stretching.	 15.30-16.30 Special Guest Jeremie Perroud Insegnare e ripulire il lavoro della lezione di avanzato
17.00-18.00	 Ester Albini Natural Motion Pilates Training Movimenti fluidi per un pilates emozionale.	 Gianpiero Marongiu Pilates Challenge Utilizzo solo il tappetino. Una sfida impegnativa, che si potrà superare mettendo in pratica, soprattutto, i principi tradizionali.

PROGRAMMA DOMENICA 16 GIUGNO

ORARIO	SALA 1 // BASIC E INTERMEDIATE	SALA 2 // ADVANCED <i>Lezioni consigliate ad un pubblico con una buona preparazione fisica e con una buona conoscenza del Pilates</i>
10.00-10.50	 Lisa Lapomarda Strength and flexibility Con utilizzo del solo tappetino.	 Special Guest Jeremie Perroud The flow of advance Matwork advanced no stop (cardio)
11.00-11.50	 Gianpiero Marongiu CTPP (Circuit Training Pilates Props) Attrezzi utilizzati saranno il Roller, il Ring e il tappetino. La lezione è strutturata a circuito con un approccio pedagogico che garantirà un controllo maggiore del nostro corpo.	 Donato De Bartolomeo Pilates Advanced Training Matwork advanced.
12.00-12.50	 Special Guest Jeremie Perroud System on the mat Serie di esercizi creati per macchine diverse e adattati al lavoro sul tappetino usando in profondità il centro (power house) e l'immaginazione.	 Lisa Lapomarda Express Pilates Con utilizzo di pesetti o weight ball.
12.50-13.50	BREAK*	
14.00-14.50	 Donato De Bartolomeo Pilates with Big Ball Integrare la bigball nelle lezioni di matwork. 1 - Specifico per la schiena 2 - Atletico	 Lisa Lapomarda Moving into back bending Con l'utilizzo del roller.
15.00-16.30	 Rita Valbonesi Workshop teorico-pratico Spirali e core pilates. Integrazione delle rotazioni e delle spirali guidate nel Mat Pilates. Proposte di lavoro integrate con piccoli attrezzi.	

N.B Il programma può subire variazioni // La convention è a numero chiuso (le iscrizioni si accettano in ordine di arrivo).



INFORMAZIONI SU

REGOLAMENTO E MODALITÀ

Infoline
0544 34124

Per ogni informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.30 - 13.30 e dalle 15.00 - 18.00 al numero telefonico **0544 34124**. Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento alla segreteria organizzativa:
CENTRO STUDI LA TORRE srl, via Paolo Costa, 2 - 48121 Ravenna
oppure via fax allo 0544.34752 o via e-mail: fif@fif.it

REGOLAMENTO

L'iscrizione e/o il pagamento comporta automaticamente l'accettazione del presente regolamento dei corsi e modalità d'iscrizione. Per poter accedere ai corsi e ai master di specializzazione è obbligatoria l'iscrizione di Euro 40 alla FIF per l'anno in corso da versare contemporaneamente alla quota corsi e Master (vedi note). La quota corsi o master comprende dispense e materiale didattico. La quota è da versarsi almeno 15 gg. prima della data d'inizio di ogni corso, master o workshop al Centro Studi La Torre. Dopo tale termine la quota subirà un aumento di Euro 20. L'iscrizione sul posto comporta un ulteriore aumento di Euro 20. Non potrà essere applicato nessun tipo di sconto per le iscrizioni sul posto. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale verra' 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 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 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 versamente nuovamente la stessa quota d'esame, sopra indicata.

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

NOTE RISERVATE AGLI ISTRUTTORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Per gli insegnanti diplomati F.I.F. i corsi sono validi come aggiornamenti 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 2012/2013 (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 oppure tramite c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi La Torre srl - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna, almeno 15 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario verrà applicata una maggioranza di Euro 20.
- Ai fini dell'accettazione dell'iscrizione, è necessario inviare via fax o via posta celere, copia del versamento effettuato e cedola di iscrizione, compilata in tutte le sue parti.

NOTA

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

TUTOR

- È sempre a disposizione dei corsisti un servizio di tutoraggio tecnico on line tramite il quale si possono rivolgere domande direttamente ai coordinatori dei corsi scrivendo una e-mail al seguente indirizzo: fif@fif.it
- Per informazioni di tipo logistico (come raggiungere la sede del corso, informazioni relative al soggiorno, ecc.), i corsisti potranno consultare il sito internet: www.fif.it o telefonare al numero: **0544.34124**.

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 abbontata solo se sarà trasmesso via fax almeno 48 ore prima dell'inizio dell'evento certificato medico da cui emerga l'impossibilità alla partecipazione.
 - L'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti.
 - Le sedi le date e gli orari degli eventi possono subire variazioni. Di dette variazioni non sarà data comunicazione diretta all'iscritto. Si prega di contattare la segreteria Federale per verificare la sede e le date o orari definitivi, oppure visitare il sito internet www.fif.it.
- Al momento della registrazione sul posto verrà consegnato il programma aggiornato della manifestazione.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

- Per effettuare l'iscrizione inviare la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento a: CENTRO STUDI LA TORRE S.r.l., via Paolo Costa 2, 48121 RAVENNA, oppure via Fax allo 0544.34752 oppure via e-mail: fif@fif.it
 - Pagamento: la quota deve essere versata tramite vaglia, assegno non trasferibile, c/c postale intestato al: **Centro Studi La Torre S.r.l., via Paolo Costa 2 - 48121 Ravenna.**
 - **c/c postale n° 11233483 intestato a Centro Studi la Torre srl, via P. Costa 2 - 48121 Ravenna**
- IMPORTANTE: specificare nella causale il nome della persona che partecipa e il nome dell'evento.**

NOTE:

- Gli accompagnatori non sono ammessi ai corsi;
- A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione;
- Per gli istruttori in regola con il tesseramento FIF 2012/13 (valido dal 01-09-12 al 31-08-13), le convention prevedono il rilascio del bollino di aggiornamento 2013;
- 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).



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 _____
 CITTÀ _____ PROVINCIA _____ CAP _____
 VIA _____ N. _____ TELEFONO _____
 E-MAIL _____ CODICE FISCALE/PARTITA IVA _____

CHIEDE L'ISCRIZIONE A

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
 data _____ firma _____

STAGE, CONVENTION E CONVEGNI

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

CHIEDE L'ISCRIZIONE A

INTERNATIONAL PILATES
 BLUE FITNESS OPEN 3 GIORNI OPEN 2 GIORNI (indicare quali)
 OPEN 2 GIORNI (indicare quali)
 ACCOMPAGNATORE

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

COMPILARE E FIRMARE OBBLIGATORIAMENTE LA PARTE SOTTOSTANTE La compilazione della presente cedola comporta l'espressa accettazione del regolamento. Tutte le somme versate verranno considerate a titolo di caparra. Regolare documentazione fiscale 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, acquisisce 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 nei dati "sensibili" di cui all'art. 4 comma 1 lett. d), nonché art. 26 del D.lgs. 196/2003, vale a dire "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.

PRENDONO IL VIA A RAVENNA I

CORSI ESTIVI FULL-IMMERSION

di Roberta Fadda

Ripartono i corsi estivi della Federazione Italiana Fitness. Corsi estivi che consentiranno di ottenere un diploma in ogni settore. A partire da giugno infatti, la programmazione è così vasta da consentire a ognuno di dedicarsi a una full immersion nello studio e ottenere una qualifica per poter insegnare la disciplina del fitness preferita. I corsi estivi scatteranno quindi nella prima settimana di giugno e si alterneranno fino a settembre. Una scelta ponderata, quella dei corsi full immersion, che è da sempre stata vincente, in quanto il periodo estivo è ideale per chi deve allontanarsi da casa a scopo – in questo caso – didattico. È un vantaggio per gli



UNA FANTASTICA OPPORTUNITÀ DI VACANZA STUDIO VIENE OFFERTA DALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, GRAZIE ALLA SESSIONE ESTIVA DEI CORSI DI FORMAZIONE FULL-IMMERSION CHE SI TERRANNO A RAVENNA.

istruttori che risulta amplificato in quanto i corsi estivi vengono tutti svolti nella sede centrale della Federazione Italiana Fitness, a Ravenna, con tutte le facilitazioni del caso: accesso alle strutture sportive e contatto diretto con la segreteria centrale. Un ulteriore vantaggio sono i ridotti costi di gestione e organizzazione dei corsi full-immersion che per il partecipante si



tramutano in quote d'iscrizione sensibilmente ridotte rispetto ai corsi con la formula tradizionale a week-end. Inoltre, esiste l'innegabile fascino della città di mare. Sulla costa di fronte a Ravenna esistono località balneari dalle spiagge lunghissime e strutture ricettive dai costi davvero abbordabili, e dagli hotel ai bed & breakfast non c'è che l'imbarazzo della scelta.

Ma Ravenna è soprattutto città d'arte con ben sei monumenti riconosciuti dall'Unesco come patrimonio dell'umanità. I corsi estivi della Federazione Italiana Fitness, insomma, possono essere un fantastico connubio tra studio e vacanza, per arrivare all'inizio della prossima stagione in palestra con una qualifica spendibile in termini di prestigio ma anche di eventuale miglioramento delle condizioni economiche. Ricordiamo che i corsi della Federazione Italiana Fitness sono organizzati in collaborazione con M.S.P., Movimento Sportivo Popolare, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dal Ministero dell'Interno. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale, e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association. La programmazione dei corsi è disponibile on-line all'indirizzo www.fif.it e la potete trovare a partire da pagina 21 di questa rivista, cosicché ognuno potrà scegliere il corso che più gli si addice. Ricordiamo che iscrivendosi almeno 30 giorni prima dell'inizio del corso scelto, si avrà diritto ad un ulteriore sconto del 10% sulla quota d'iscrizione. **FINE**

I VANTAGGI DI ESSERE SOCIO

2012 2013

Socio EFFETTIVO*

QUOTA // EURO 10,00

COMPRENDE:

- ♦ Assicurazione contro gli infortuni solo in occasione degli eventi F.I.F.
- ♦ Iscrizione F.I.F. 2012/2013.
- ♦ 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.
- ♦ 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. 2013.
- * 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 F.I.F.
- ♦ Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- ♦ Tessera di insegnante tecnico F.I.F.
- ♦ T-Shirt ufficiale F.I.F.
- ♦ 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 2012/13

È OBBLIGATORIO COMPILARE TUTTI I CAMPI, SCRIVENDO IN MODO LEGGIBILE

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

CHIEDE L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS CON VALIDITÀ DAL 01-09-2012 AL 31-08-2013 IN QUALITÀ DI:

- SOCIO EFFETTIVO** (Euro 10)
 SOCIO PRATICANTE (Euro 40)
 SOCIO ISTRUTTORE (Euro 140)

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

- INTEGRAZIONE SOCIO ISTRUTTORE** (Euro 100)

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

Son 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 0113 1 000000 11 234481

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

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

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

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

centro
ASSOCIATO*

QUOTA // EURO 200,00

COMPRENDE:



36 motivi
per entrare nel circuito FIF



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

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 Commi 25 e 26).

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

CEDOLA D'ISCRIZIONE 2012/13

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 01-09-2012 AL 31-08-2013 IN QUALITÀ DI:

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

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

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

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

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



FIF CARD Istruttore

I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD ISTRUTTORE

- Partecipazione gratuita alle convention e ai convegni: **FIF Annual, In Corpore Sano, XXL Fitness e Focus***.
- 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, Kinesis.
- Consulenza on-line tecnica e didattica.
- Consulenza on-line giuridico/fiscale.

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

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



• 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 nello schema). 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.

SERVIZI PER IL SOCIO ISTRUTTORE (già compresi nella FIF Card Istruttore)

- Assicurazione contro gli infortuni.
- Assicurazione di responsabilità civile.
- Inserimento nell'albo degli insegnanti sul sito della Federazione Italiana Fitness
- Sconto del 10% sugli articoli per il fitness del catalogo "Fit Shop".
- Tesserata 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.

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

Appuntamenti di fitness musicale	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
FIF Annual	ottobre	gratis	4	convention
Functional Training	novembre	50%	3	stage
Kardio Kombat	novembre	50%	2	stage
Aquawellness	novembre	50%	2	stage
Personal Trainer	novembre	50%	2	stage
Body&Mind	novembre	50%	2	stage
In Corpore Sano	16-17 febbraio 2013	gratis	3	convention
XXL Fitness (Sicilia)	09-10 febbraio 2013	gratis	2	convention
Welcome Fitness	25-26-27-28 aprile 2013	50%	5	convention
International Pilates	15-16 giugno 2013	50%	2	convention
Focus (Sardegna)	10 marzo 2013	gratis	1	convention
Blue Fitness	30-31 ago. 1 set. 2013	50%	4	convention
Appuntamenti di fitness	periodo	FIF card	c.f.	tipologia
FIF Annual	ottobre	gratis	4	convegno
In Corpore Sano	16-17 febbraio 2013	gratis	3	convegno
XXL Fitness (Sicilia)	09-10 febbraio 2013	gratis	2	convegno
Focus (Sardegna)	10 marzo 2013	gratis	1	convegno
Welcome Fitness	25-26-27-28 aprile 2013	50%	5	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

I SERVIZI RISERVATI A FIF CARD CLUB

- Partecipazione gratuita alla convention e ai convegni: **FIF Annual, In Corpore Sano, XXL Fitness, Focus** 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, Kinesis.*
- Consulenza on-line tecnica e amministrativa.

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

Come si ottiene la FIF Card?

È sufficiente compilare in ogni sua parte la cedola che trovate all'indirizzo 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 (lo trovate sul sito www.fif.it). 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** 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.

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

* PER 12 MESI A PARTIRE DALLA DATA DI SOTTOSCRIZIONE.



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.
- 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 Commi 25 e 26).

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.

informa



PAOLI DIVENTA PROFESSORE ASSOCIATO

DOCENTI

Antonio Paoli è stato recentemente nominato Professore Associato di metodi e didattiche delle attività motorie presso Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Padova. Precedentemente Paoli era ricercatore e oggi ha compiuto un ulteriore passo in avanti nella scala gerarchica e professionale universitaria. Inoltre, il docente FIF è stato nominato vice-presidente del corso di Laurea triennale in Scienze Motorie e da gennaio anche Direttore del corso di perfezionamento "educare alla motricità da 0 a 6 anni". A lui vanno i migliori auguri della redazione di Performance.

MEDICAL WELLNESS

FIF

Si chiuso con successo il primo ciclo di studi del corso Medical Wellness, modulo formativo federale che abilita all'insegnamento in presenza di piccole patologie. Tra i primi esaminati, spicca la votazione di 30 e lode ottenuta da Giuseppe Notarnicola, allievo di vecchia data della FIF, nonché PT di successo.

TAC FIT

FIF

Un articolo apparso sul precedente numero di Performance "Il functional training a corpo libero", ha acceso una polemica sul fatto che non si sia nominato il Tac Fit, del quale venivano mostrati alcuni esercizi a corpo libero, citandolo solamente come "l'allenamento funzionale utilizzato dai soldati israeliani".

Non era nostra intenzione entrare in conflitto con nessuno, in quanto erano mostrati e descritti esercizi, senza in alcun modo far capire che la Federazione Italiana Fitness organizza corsi legati alle immagini pubblicate, perché questo non corrisponde a realtà.

Abbiamo pubblicato la sequenza (chiamando gli esercizi col loro nome originale) perché la ritenevamo valida e innovativa, e di questo ci congratuliamo con Scott Sonnon e Alberto Galazzi, creatori del sistema allenante.



FAUSTO ALL'IHRSA

DOCENTI

Fausto Di Giulio ha rappresentato la Federazione Italiana Fitness alla Global Federation IHRSA di Las Vegas, organizzata nel marzo scorso in Nevada. Fausto, che da anni rappresenta la FIF oltreoceano, ha partecipato all'incontro internazionale che verteva sulle modalità di diffusione del fitness come prevenzione alle principali malattie. Un obiettivo questo, che aprirebbe la strada a un miglior benessere generale della popolazione.

FIF TEAM A RIMINI WELLNESS

FIF

Il FIF Team Show si è esibito a Welcome Fitness, con la nuova coreografia creata dalla direttrice artistica del gruppo, Roberta Campaniolo.

A rappresentare il gruppo c'erano Andrea Torti, Annalisa Ferri, Arianna Milazzo, Caterina Bonazzi, Davide Dell'Orletta, Sabrina Scarfò, Silvia Chendi, Serena Fiorentino, Ursula Silvestrini, Valeria Velori e Veronica Gullota. Il team ha recentemente organizzato una convention devolvendo l'incasso a una associazione benefica.



LE ARTI MARZIALI MISTE

STAGE

Il 13 e 14 aprile presso la palestra Bodylife di Castelnuovo Rangone (MO) si è tenuto, sotto l'egida della F.I.F., il primo stage sulle arti marziali miste (M.M.A.) tenuto da Alex Pellacani e Matteo Provvedi.

Osservando gli odierni M.M.A. Fighters possiamo quasi toccare con mano l'evoluzione che è avvenuta in questi moderni gladiatori.

I tempi degli atleti in sovrappeso e scarsamente condizionati sono passati. La generazione dei moderni Fighters è caratterizzata da atleti tecnici, ottimamente condizionati e forti. Nelle due giornate di stages sono state trattate tutte le qualità fondamentali che sovrintendono la preparazione atletica. Qualità come la G.P.P., la forza, la potenza e la resistenza alla potenza sono state espone in maniera esaustiva e dettagliata e, cosa fondamentale, purtroppo spesso assente in questa tipologia di stages, è stata quella di fornire ai partecipanti le tabelle di allenamento che caratterizzano il lavoro "sul campo" dei Fighters. Ai docenti F.I.F. piace pensare che questo sarà un corso in continua evoluzione e l'impegno, la disciplina e l'integrità che infonderemo in questi stages saranno sempre al massimo delle nostre capacità.

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.

WELCOME FITNESS 2013

I NOSTRI PRIMI 25 ANNI

di Stefano Carlini

La venticinquesima volta si è svolta in Toscana, sull'altra costa rispetto alla prima, che ha visto la luce sull'Adriatico, in quel Santa Cristina che è ormai definitivamente nei nostri ricordi. Il Garden Club è ormai la casa ufficiale di Welcome Fitness, grazie ai suoi spazi che danno garanzia di comodità sia nelle lezioni che nella sistemazione alberghiera. Le quattro giornate di Welcome Fitness edizione 2013 hanno riassaporato il clima dei vecchi appuntamenti, col gran via vai di partecipanti, con gli animatori/conducenti (in questo caso Paolo e Simone) che si mettono a disposizione del pubblico, con le serate organizzate e con i



WELCOME FITNESS SI È SPOSTATO SULLA COSTA TIRRENICA E IL GARDEN CLUB DI SAN VINCENZO DI LIVORNO HA TUTTE LE CARATTERISTICHE PER DIVENTARE LA SEDE STABILE DELLA MANIFESTAZIONE, EVENTO CHE HA OFFERTO DI TUTTO E DI PIÙ AI SUOI PARTECIPANTI.

pasti consumati assieme.

Come da tradizione, la convention si è sviluppata in molte aree: due palchi per il fitness musicale, uno per il funzionale, uno per lo spinning e infine una sala dedicata ai convegni sportivi. Non mancava l'area kids con attività organizzate dalla Federazione Italiana Fitness, grazie al progetto Bagunça di Edgard Serra. A condurre le masterclass gran parte del corpo docenti federale, più il supporto di presenter stranieri, tra i più acclamati del proskenio internazionale.

Tra i pini della Riviera degli Etruschi è così cominciato un nuovo ciclo, quello che darà continuità alla manifestazione, la cui 25° edizione è stata commemorata con un certificato numerato consegnato ai partecipanti e con un opuscolo che descriveva la sua storia. L'appuntamento, già da ora, è fissato per la primavera 2014 al Garden Club di San Vincenzo di Livorno! **FINE**



AIREX[®]
Professional exercise line

SEGUI LA TENDENZA CON I NUOVI PRODOTTI AIREX[®]

Nuova generazione Fitline 140 e Fitline 180

- Nuovi colori Kiwi, Rosa, Antracite
- Protezione igienica migliorata
- Più durevoli

Per maggiori informazioni vai su www.airex-mats.com

Nuova generazione dei materassini

UPGRADE YOUR LIFE





NO FITNESS NO PARTY?

Come organizzare un evento in palestra

di Simone Moretto e Paolo Puleo

Ebbene si. Anche questa volta la voce che circola è la stessa. Dopo la lezione di mercoledì c'è la solita pizza tutti insieme! Quest'anno è già la quarta volta che la organizzano: alla prima mi son quasi divertita, alla seconda il menù era lo stesso, alla terza non sapevo come andarmene e all'ultima mi son finta malata e ho saltato anche la lezione! Arrr!

Possibile che siamo così fantasiosi nel creare lezioni, coreografie, allestimenti per il nostro club e non sappiamo come organizzare una serata diversa dal solito ristorante o dal solito aperitivo? Perché il più delle volte si torna a casa insoddisfatti? Eppure dovrebbe essere un momento conviviale, dove ci si ritrova insieme una volta dismessi i panni sudati della lezione. Bisogna curare ogni aspetto del nostro club, da come si risponde al telefono a come vestirsi, dalla maniera di confrontarsi con un cliente alla gestione dei casi limite dove vorremmo solo scappare a casa. Anche un momento di festa è importante, e allora 3..2..1 fiesta! Ecco un mini decalogo sulle strategie da adottare per creare una serata diversa.

“

**ECCO UN BREVE DECALOGO
CON UTILI CONSIGLI DA SEGUIRE
PER ORGANIZZARE UN EVENTO
DI SICURO SUCCESSO.**

”

1. STUPISCI I TUOI OSPITI, CREA L'ASPETTATIVA.

Dai un nome strano all'evento, ancor prima di sapere che tipo di serata sarà, comincia a lanciare il tormentone. "Oh ragazzi, mi raccomando che la settimana prossima c'è il... (nome dell'evento), dategli un nome straniero, fa subito più effetto, è così che sono nati gli eventi più cool come la "White Sensation", o "Black Party").



2. TROVA UNA COSA ORIGINALE DA FARE

A seconda di come sono fatti i tuoi iscritti al club, fai le tue scelte. Sono stile "buon cibo"? Punta su quello, magari un aperitivo regionale con prodotti particolari. Sono invece più fiesta e mondani? Contatta un locale di tendenza e puoi fare un aperitivo lounge con musica etnica. Sono un po' pigri e abitudinari, stile pizza e birra? Contatta un amico pizzaiolo e prova a stupirli con nuovi tipi di pizza abbinati al loro modo di fare fitness.

3. FAI DELLE BELLE LOCANDINE / PUBBLICITÀ PER IL TUO MINI EVENTO

Non importa se saranno in dieci a venire e magari di una certa età, trattali come se fossero i tuoi ospiti vip e che per loro diventi una serata diversa da raccontare agli amici il giorno dopo al lavoro.

4. WE GIVE YOU WELLNESS

Falli divertire. La chiave di ogni evento è senza dubbio la risata, il benessere. Ricordatevi questa nostra frase e provate ad applicarla "Noi regaliamo benessere"! Vedrete che difficilmente sbaglierete!

5. ESSERE UN GRUPPO

Fai filmati e foto dell'evento così che chi non è potuto venire si senta in colpa e abbia voglia di unirsi al gruppo!

OK, PASSIAMO ALL'ATTACCO!

Ecco cosa organizzare di un po' diverso:

01

SERATA A TEMA

Cibo regionale, etnico, magari accompagnato da musica tipica.

02

CENA POSTO SEGRETO

Non svelare agli invitati cosa sarà e dove, lo sapranno tramite sms soltanto all'ultima ora.

03

SERATA GIOCHI

Organizza dei giochi semplici, accompagnati da un simpatico buffet. Lo scopo è quello di fare gruppo, e allora si gioca!

04

SPINNING DATE

Fai conoscere nuovi e vecchi soci del tuo club sulla mitica bici da spinning. Così come succede nello "speed date", si hanno a disposizione tre minuti per dirsi qualcosa, per far scoccare la scintilla o per farsi due risate! Poi si cambia postazione e quindi compagno.

05

SERATA ELEGANTE

Quanto fa effetto dopo la giornata di convention rivedersi alla sera tutti rimessi a nuovo! A volte facciamo fatica a riconoscerci. E allora riproponiamo questo coup de theatre anche nel nostro club!

06

SERATA SPETTACOLO

Invita un ospite, un comico o un musicista, e la serata sarà un successo!

Ricordati: WE GIVE YOU WELLNESS!

LA SERIE DI ESERCIZI PER PIEDI E CAVIGLIE, IL FOOTWORK, È APPARENTEMENTE SEMPLICE E BANALE. MA PROPRIO PER QUESTO VA PRESTATO LA MASSIMA ATTENZIONE PER OTTENERE DEI VANTAGGI.



IL FOOTWORK

COL REFORMER

di Lisa Lapomarda

Il “footwork”, cioè il lavoro dei piedi nel Pilates, rappresenta una famiglia di esercizi realizzabili col reformer. Il footwork racchiude una serie di esercizi semplici ma efficaci, e normalmente sono i primi esercizi (o serie di esercizi) che vengono fatti apprendere col reformer. Di cosa si tratta? Di una sorta di “gioco di gambe” e caviglie che rivelano schemi posturali e squilibri muscolari delle anche, ma anche degli arti inferiori. La pratica del footwork spesso è molto efficace per la correzione di tali squilibri. Un istruttore di Pilates, perciò, deve possedere una solida base informativa su questi movimenti, che possiamo definire “funzionali a catena cinetica chiusa” dove nella catena sono incluse anca e ginocchio, che realizzano movimenti di flessione ed estensione.

Quali sono i momenti di attenzione nell'esecuzione del “footwork”?

- ✓ *l'allineamento del piede e della caviglia*
- ✓ *la corretta posizione del corpo rispettando il neutro lombare*
- ✓ *corretta respirazione: si espira con le estensioni*

Quali benefici si ottengono dal footwork?

- ✓ *si sviluppa la forza nei fianchi, gambe, caviglie e piedi*
- ✓ *si migliora la flessibilità degli arti inferiori*
- ✓ *si crea uno sviluppo equilibrato dei muscoli intorno ai fianchi, ginocchia e caviglie*
- ✓ *si ripristina la biomeccanica del piede, della caviglia, del ginocchio e dell'anca per le attività funzionali come camminare, correre, ballare*
- ✓ *si prevengono lesioni bilanciando la pressione sulle articolazioni degli arti inferiori*
- ✓ *si recuperano infortuni grazie al lavoro in catena chiusa e dove la resistenza dell'arto interessato può essere accuratamente controllato.*
- ✓ *consapevolezza dell'allineamento corporeo*

Come famiglia di esercizi, il footwork ha il vantaggio di garantire – come si diceva – la catena chiusa ed esercizi con resistenza variabile. In catena chiusa, il movimento degli arti è **allineato con il corpo posizionato alla lunghezza del carrello del poggia spalle e del poggiatesta**. In questo caso, i piedi sono collegati alla barra (o jumpboard) e il

carrello si allontana quando le ginocchia e le **anche** estendono. La catena cinetica chiusa ha il vantaggio di creare stabilità e una maggior possibilità di coordinazione motoria. Inoltre, la catena cinetica chiusa crea condizioni di maggior sicurezza per il cliente, oltre a creare migliori condizioni per le normali attività funzionali, come il camminare o correre.

La resistenza variabile del reformer permette agli istruttori di scegliere una resistenza idonea per chi è decondizionato e una resistenza più pesante per un cliente che sta lavorando su forza e potenza.

PUNTI CHIAVE DI ALLINEAMENTO NEL FOOTWORK:

01 ■ Quando un cliente si trova disteso sul reformer, si osserva l'allineamento dell'anca ginocchio, della caviglia e del piede per poi correggere, quando possibile. Il corretto allineamento consente la distribuzione equilibrata delle forze ed evita eventuali lesioni.

02 ■ Il bacino rimane in neutro durante il movimento e il centro dell'articolazione dell'anca (centro della piega inguinale) è direttamente sopra il centro del ginocchio, ed il centro del ginocchio è direttamente sopra il centro della caviglia (una retta unisce questi punti). Le rotule e i piedi sono puntati verso l'avanti e sono in linea con i controlaterali, i femori non vengono ruotati né internamente né esternamente e le tibie sono dritte

03 ■ Le caviglie sono allineate sui piedi che non sono né supinati né pronati

04 ■ Il peso è al centro di ciascun tallone e bilanciato tra il primo e il secondo dito del piede (nella sua parte inferiore)

05 ■ L'avampiede è in linea con il tallone.



Calf Rises _ 01



Calf Rises _ 02



Single Leg _ 01



Single Leg _ 02



Prima posizione sulle punte



Parallelo sulle punte



Seconda posizione sui talloni



Parallelo sui talloni

Riconoscere il corretto allineamento è relativamente semplice: aiutare i clienti a realizzarlo è più complicato. Se le correzioni sono alla base di un cambiamento motorio, i clienti hanno bisogno di capire ciò che gli viene detto di fare, perché andrà a beneficio loro soprattutto se percepiscono che il corretto allineamento li sta aiutando ad avere dei benefici. Se le persone non avvertono la posizione, difficilmente potranno aspirare a dei miglioramenti. Infine, si faccia provare al cliente lo stesso movimento del footwork da posizione eretta, per apprezzarne la funzionalità. **FINE**

UN ISTRUTTORE DI PILATES DEVE POSSEDERE UNA SOLIDA BASE INFORMATIVA SUI MOVIMENTI FUNZIONALI A CATENA CINETICA CHIUSA CHE REALIZZANO MOVIMENTI DI FLESSIONE ED ESTENSIONE.

CREATIVITÀ E INNOVAZIONE

COME STILE DI VITA

**MEGLIO NON PIANGERSI
ADDOSÒ PERCHÉ
C'È LA CRISI,
MA È OPPORTUNO
ADOTTARE METODI
INNOVATIVI PER
RITROVARE UN TREND
IN CRESCITA.**



di Fausto Di Giulio

In Italia, dove le famiglie hanno tagliato anche le spese alimentari, opera un'azienda internazionale che vende un prodotto che non è assolutamente necessario. Un prodotto che non è in relazione con nessuna delle spese fondamentali dei cittadini: cibo, salute e casa. Quest'azienda nel 2004, quando subentrò il nuovo e attuale CEO, era sull'orlo del fallimento. Ebbene, in Italia, nel 2012 è cresciuta di uno sbalorditivo 24%, segnando per il quinto anno consecutivo una crescita superiore al 15%. Nel mondo è cresciuta del 25% con 3,14 miliardi di euro. Il triplo del 2007. Anche l'utile netto è cresciuto nello stesso periodo da 558 milioni a 754 milioni. Come ha fatto? Tutto grazie alla capacità

dell'azienda di innovare pur restando fedele a se stessa, al suo Core Business: il 60% delle vendite sono, infatti, legate a nuovi lanci. L'azienda si chiama Lego, e come tutti sanno vende mattoncini colorati.

La lezione può essere applicata ai fitness club, che spesso non hanno il coraggio di credere ai nuovi prodotti insistendo sulle lezioni e sulle modalità utilizzate da sempre. Un'azienda – in questo caso un centro fitness – dà l'impressione di freschezza e di dinamismo quando offre sempre al pubblico novità. Dove si trovano le novità e come si fa a sapere se sono valide? Confrontandosi con altri professionisti del settore, attraverso uno scambio di idee, così come fanno i manager di tutti i settori merceologici.

Alcune analisi svolte dalla società GroupM sul Largo Consumo hanno dimostrato che le aziende che hanno ottenuto le migliori performance di vendita sono state quelle che hanno inserito nei loro portafogli un numero significativo di nuovi prodotti e non solo: grazie a queste aziende (tipicamente i leader) si sono innescate delle dinamiche di crescita virtuosa anche nelle categorie di riferimento. Per dire: i fitness club che per primi hanno creduto all'allenamento funzionale, sono state quelle che hanno trainato il settore. L'innovazione quindi ripaga, ma non intesa come innovazione sporadica, bensì come *stile di vita*.

Ma come deve essere realizzata una innovazione? Nell'immaginario comune le grandi innovazioni nascono da colpi di genio individuali, da momenti di grande comprensione con un'ispirazione improvvisa.



LA STAGNAZIONE DEL MERCATO DEI FITNESS CLUB È ANCHE LEGATA AL FATTO CHE NON ESISTE ALCUNA IDEA INNOVATIVA CHE POSSA RIDARE SLANCIO ALLA CLIENTELA.

Ma se analizziamo l'innovazione scientifica e tecnologica negli ultimi 600-700 anni, ci accorgiamo che alla base c'è un modello che si ripete in tutta la storia delle idee che hanno cambiato il mondo. Un modello che si basa su due soli principi:

lenta intuizione incompleta e rete di condivisione tra colleghi.

Le buone idee derivano dalla collisione di piccole intuizioni incomplete che insieme formano qualcosa di più grande della somma delle loro parti. Al momento del loro concepimento, le grandi idee sono parziali, incomplete. Contengono il seme di qualcosa di profondo, ma mancano sempre di qualche elemento chiave capace di trasformare un'intuizione in qualcosa di davvero dirompente. Molto spesso quell'elemento chiave che manca ad una Intuizione Incompleta si trova da tutt'altra parte, a sua volta in forma di intuizione incompleta dentro la testa di qualcun altro. Ecco perché queste intuizioni incomplete hanno bisogno di collidere con altre intuizioni. Le intuizioni parziali che non si collegano le une alle altre sono destinate a rimanere tali.

Queste intuizioni incomplete hanno un'altra caratteristica: passano molto tempo dormienti in sottofondo perché hanno bisogno di un tempo di incubazione.

Nella storia dell'innovazione si vedono molti casi in cui qualcuno ha solo la metà di un'idea. C'è una bella storia che riguarda l'inventore del web Tim Berners-Lee. È un progetto a cui Berners lavorò per 10 anni, ma quando cominciò non aveva una visione completa di questo nuovo media che stava inventando. Cominciò a lavorare a un progetto parallelo che riguardava l'organizzazione dei suoi dati ma che scartò dopo un paio di anni dopodiché cominciò a lavorare ad un'altra cosa. E fu solo dopo 10 anni che cominciò ad esserci una visione completa del web.

Tutte le innovazioni importanti sono essenzialmente il risultato di una *rete di condivisione*, perché incrementano

la connettività, cioè la nostra
abilità di raggiungere e
scambiare idee con
altre persone, di
prendere
in

prestito intuizioni di altre persone e combinarle con le nostre trasformandole in qualcosa di nuovo. Dal torchio da stampa di Gutenberg alla nascita di Google tutte le grandi idee sono nate da reti di condivisione dove vengono aumentate sia il numero che la qualità delle idee vincenti. I social network possono essere considerati un luogo di condivisione – soprattutto Facebook – ma questo strumento è quasi sempre utilizzato per comunicare i propri piccoli fatti privati e molto meno per condividere idee legate al proprio business. Pensate quanto materiale potrebbe essere scambiato tra manager delle palestre, se opportunamente palestre. La stagnazione del mercato dei fitness club è anche legata al fatto che non esiste alcuna idea innovativa che possa ridare slancio ed entusiasmo alla clientela. Le innovazioni non possono permettersi di essere tiepide e di piccola portata, ma soprattutto occorre attingere subito a quella che appare essere una grande idea: nello spinning i primi che hanno creduto alla disciplina hanno avuto un grande vantaggio su chi è arrivato dopo, in termini di guadagno e di credibilità, così come nella Zumba e nell'allenamento funzionale. Quindi parte fondamentale del segreto dell'Innovazione è coltivare le Intuizioni costruendo una Rete di Condivisione tra colleghi. Esiste un luogo di incontro che si chiama Rex Roundtable, ed è il sistema internazionale che permette di incontrare altre persone e scambiare idee, non solo del settore del fitness, in modo da trovare i pezzi mancanti per completare le idee cui stiamo lavorando o per incontrare per caso una nuova informazione che possiamo usare per il successo duraturo dei fitness club o dei trainer. È quindi sbagliato chiudersi tra le mura della propria palestra evitando i contatti, perché è la libera circolazione di idee che potrà risvegliare il mercato! **FINE**



La natura
sa ancora sorprendere.



Truvia® è il dolcificante di origine naturale a zero calorie. Estratto dalla foglia di Stevia, è ideale per chi sceglie il piacere senza rinunciare al benessere. Lasciatevi sorprendere dalla dolcezza della natura.

www.truvia.it



TRUVIA®. IL PIACERE NATURALE A ZERO CALORIE.

gli insegnanti

modern jazz contemporaneo

Claudia Bosco . Iker Carrera
Francesca Dario . Christopher Huggins
Steve La Chance . Silvio Oddi
Michele Oliva . Virgilio Pitzalis
Carla Rizzu . Emanuela Tagliavia

classico

Loreta Alexandrescu . Giuseppe De Ruggiero
Massimiliano Scardacchi . Carlotta Zamparo

musical

Christian Ginepro

hip hop

Daniele Baldi . Gus Bembery
Ilenja Rossi . Swan

pilates

Rita Valbonesi

MODERN JAZZ/CONTEMPORANEO . MUSICAL . CLASSICO . HIP HOP

CAMPUS

SCUOLA ESTIVA DI DANZA

dal 13 al 19 luglio 2013

RAVENNA | Centro Studi La Torre, Via Paolo Costa 2

Studio e divertimento sono gli ingredienti di Campus – Scuola estiva di danza che quest'anno festeggia il decimo compleanno. Sette giorni densi di lezioni di classico, modern jazz/contemporaneo, hip hop e musical, tenute da docenti di comprovata fama. Sull'onda del successo della prima edizione, ritorna il concorso per solisti Ravenna Danza. **NOVITÀ per la tradizionale rassegna di danza in teatro in cui gli allievi partecipanti avranno l'opportunità di preparare le coreografie in appositi laboratori (non durante le ore di lezione).** Anche quest'anno inoltre sono previste lezioni riservate agli under 12 per meglio soddisfarne le esigenze.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Segreteria IDA International Dance Association
Via Paolo Costa, 2 - RAVENNA
tel 0544.34124 - info@idadance.com

www.idadance.com





L'INIZIATIVA PERCORSI PER I PEDONI

Il progetto si chiama "Città per camminare" e prevede una rete di percorsi pedonali che coinvolge 32 città italiane, per camminare godendo di un bel panorama e mantenendosi in forma. Titolare dell'iniziativa è Maurizio Damilano, ex marciatore, campione olimpico ai Giochi di Mosca del 1980, creatore della Scuola del Cammino, progetto che è partito nel 2009, con una fase pilota in Piemonte, e che ha coinvolto 47 città e circa 500mila persone. La Scuola del Cammino suggerisce delle linee guida per combattere alcune malattie: 5000 passi al giorno contro il diabete (circa 3 km), mentre il rischio di cancro al seno, se la donna fa attività fisica, si riduce anche del 20%. La prevenzione delle malattie a costo zero è l'obiettivo di "Città per camminare", progetto che coniuga il contrasto alle malattie più diffuse, quelle croniche, con la sostenibilità sanitaria ed "ecologica". Il progetto è stato presentato al Coni. "Abbiamo percorsi di diversa difficoltà - spiega Maurizio Damilano - si va da tracciati tipicamente urbani e turistici, dedicati alla visita di centri storici o di aree specifiche della città, a tragitti che coinvolgono il territorio circostante, alle proposte naturalistiche e ambientali, sino ai percorsi più impegnativi".



CittàPERCamminare



LA FIERA L'EXPO TRA I CANGURI

L'Australian Health Fitness & Expo è il più grande evento di fitness in Australia, fiera che viene organizzata a Sydney. Ultima edizione, andata in scena dal 17 al 20 aprile scorsi, ha aperto le porte a decine di migliaia di visitatori. L'Expo è una sorta di Rimini Wellness dall'altra parte del mondo ed espone prodotti e servizi che incontrano il gusto di professionisti e appassionati australiani. L'è ancora molto forte il fenomeno del body building, e non a caso si incontrano testimonial come Jay Cutler, uno dei più acclamati culturisti della scena mondiale. Non è una sorpresa sapere che anche all'Australian Health Fitness & Expo c'è la febbre per l'allenamento funzionale. Una vasta zona della fiera è stata infatti riservata al functional training, settore che non si limita al corpo libero o ai piccoli attrezzi ma anche a molte macchine a cavi da utilizzare in sala pesi.

L'ATTREZZO IL POSTURAL LINE

Si chiama Postural Line e garantisce un metodo innovativo per migliorare il sistema posturale. Come funziona? Dopo un'analisi posturale realizzata dalla macchina stessa, il cliente si sottopone a sedute di 12 minuti generate automaticamente da un software che sceglie un protocollo di lavoro riabilitativo personalizzato, tra gli 850 inseriti nel programma. Il database del Postural Line è aggiornato grazie a una speciale chiavetta USB, dove si inseriscono i dati del cliente e tutte le valutazioni fatte, così da essere monitorate costantemente. Consigliato per la riabilitazione e l'allenamento per la terza età, Postural Line è indicato come attrezzo per i fitness club. Come funziona Postural Line? Dei sensori rilevano l'equilibrio ortodinamico e le variazioni di bilanciamento soprattutto della catena cinetica posteriore. L'allenamento derivato (a catena cinetica aperta e chiusa) tende a migliorare la propriocettività e il controllo muscolare.



IL LIBRO PER IL PREPARATORE ATLETICO

"Preparazione atletica e riabilitazione - Fondamenti del movimento umano, scienza e traumatologia dello sport, principi di trattamento riabilitativo" è un dettagliatissimo manuale, curato da Davide Carli e da una serie di professionisti, tra cui Silvia Di Giacomo, fisioterapista ed osteopata e diversi componenti dell'equipe del dottor Giuseppe Porcellini (noto chirurgo della spalla), con l'aiuto del giornalista professionista Loris Pironi. Il manuale spazia in tutti i campi in cui si deve muovere il perfetto preparatore atletico, nel trattamento riabilitativo, ed è corredato da grafici, tabelle e fotografie per una chiara e esaustiva visione dei contenuti tecnici. Le pagine del libro sono incentrate sul miglioramento della performance ottenuta attraverso la correzione della biomeccanica di movimento, l'allungamento muscolare, l'equilibrio posturale, l'allenamento funzionale, il potenziamento con i pesi, la corretta gestione alimentare e la preparazione atletica specifica. Il volume focalizza l'attenzione in particolare sulla preparazione inerente agli sport da combattimento, in quanto l'autore è un ex thai boxer di livello mondiale.

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



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 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2011-2012

consigliata a chi si vede bene