

## MASTERDAY

Corso	Sede	data	docente
Pilates Masterday	Aversa	27 Gennaio	Stefania Liboà
Postural Masterday	Aversa	28 Gennaio	Stefania Liboà
Personal Trainer Posturale Masterday	Bologna	10 Febbraio	Stefania Liboà
Postural Masterday	Bologna	11 Febbraio	Stefania Liboà
Postural Masterday	Bari	18 Marzo	Antonella Riviera
Postural Masterday	Venezia	8 Aprile	Antonella Riviera
Postural Masterday	Lucca	15 Aprile	Antonella Riviera
Pilates Masterday	Roma	19 Maggio	Stefania Liboà
Postural Masterday	Roma	20 Maggio	Stefania Liboà

## MASTER DAY

**M** Postural Masterday Bari: Una giornata di aggiornamento in ambito posturale con tre master pratiche ciascuna supportata da una parte teorica. In questo appuntamento tratteremo: Postura in gravidanza; la postura e le asimmetrie fasciali; la postura nella Medicina Tradizionale Cinese.

Postural Masterday Lucca: Una giornata di aggiornamento in ambito posturale con tre master pratiche ciascuna supportata da una parte teorica. In questo appuntamento tratteremo: Postura e lombalgia; La Postura e le catene miofasciali; la postura nella Medicina Tradizionale Cinese.

Postural Masterday Veneto: Una giornata di aggiornamento in ambito posturale con tre master pratiche ciascuna supportata da una parte teorica. In questo appuntamento tratteremo: I recettori e la postura; La Postura e le catene miofasciali; la postura nella Medicina Tradizionale Cinese.

Postural Masterday (Bologna e Roma): Una giornata di aggiornamento in ambito posturale con tre master pratiche ciascuna supportata da una parte teorica. In questo appuntamento tratteremo: Il tratto cervicale: come alleggerire il peso delle tensioni emotive, fasciali e muscolari da una zona tanto delicata quanto sollecitata nel vissuto quotidiano

Postural yoga therapy: prendersi cura del tratto lombare a 360° considerandone l'aspetto Posturale, Energetico e Psicosomatico. Tecniche P.N.F. e non solo per allungare..

Pilates Masterday (Roma): Una giornata di aggiornamento in ambito posturale con tre master pratiche ciascuna supportata da una parte teorica. In questo appuntamento tratteremo: Yoga pilates: la mobilità dello yoga e la stabilità del pilates per la funzione. Diaframma e psoas nella tecnica pilates. Esercizi intermedi ed avanzati pilates: come renderli semplici e fattibili

Personal Trainer Posturale Masterday (Bologna): La rieducazione funzionale dell'anca partendo dal piede; da Meziere alla fascia per un corpo migliore; il piriforme: gioie e dolori... come affrontarlo

## FITNESS LAB

Corso	Sede	data	docente
Suspension Training	Bari	10 Marzo	Nicola Fiorentino

## FITNESS LAB

**F** Suspension Training: Un sistema di allenamento in sospensione che utilizza la gravità ed il peso corporeo diretto a tutti coloro che Vogliono riscoprire la percezione del proprio corpo nello spazio, allenarsi con una metodica innovativa e funzionale che ha lo scopo di migliorare le capacità neuromuscolari e cardiovascolari, vogliono un programma di allenamento adatto per un atleta agonista o per un soggetto sedentario e un metodo di allenamento che stimoli in particolare i muscoli stabilizzatori, il core e che abbia un bassissimo impatto sulle articolazioni rispettando la fisiologia del nostro corpo.

Organizzatore Sardegna: Antonio Lombardi - T. 340.2322494 Email. [antonio.fitness@libero.it](mailto:antonio.fitness@libero.it)  
 Organizzatore Toscana: Rosaria Perrino - T. 329.3909210 Email. [sferafitness@cheapnet.it](mailto:sferafitness@cheapnet.it)  
 Organizzatore Piemonte: Loredana Dotto - T. 347.5324923 Email. [lorylalla@yahoo.it](mailto:lorylalla@yahoo.it)  
 Organizzatore Puglia: Gianna Ventola - T. 347.0139918 Email. [giannaventola@libero.it](mailto:giannaventola@libero.it)  
 Organizzatore Veneto: Laura Ferroni - T. 338.4241726 Email. [lauraferroni@alice.it](mailto:lauraferroni@alice.it)  
 Organizzatore Lazio: Rachele Cirri - T. 338.8775723 Email. [Rachele.cirri@gmail.com](mailto:Rachele.cirri@gmail.com)

Info ed iscrizioni: FITNESS BEST INNOVATIONS  
 Via Jelenia Gora 4, -48015- Milano Marittima (RA)  
 tel 0544.993036 cel 366.6539056  
 email: [info@fbiteam.it](mailto:info@fbiteam.it)

[www.fbiteam.it](http://www.fbiteam.it)



Docenti:  
 Boris Bazzani, Roberto Bocchi  
 Stefania Liboà, Simona Puzzarini  
 Antonella Riviera, Antonello Monno  
 Nicola Fiorentino, Barbara D'alena  
 Alessandro Oliveri



# CALENDARIO CORSI FBI

PILATES LAB

POSTURAL LAB

FITNESS LAB

MASTERDAY

STRETCHING LAB

CONDITIONING LAB

EQUIPMENT LAB

# INVERNO PRIMAVERA 2018

# CALENDARIO CORSI FBI

## PILATES LAB

Corso	Sede	data	docente
Hot Pilates	Milano Marittima	20/21 Gennaio	Stefania Liboà
Pilates Back School	Treviso	18 Febbraio	Barbara D'alena
Pilates Training	Treviso	9/10/11 Marzo	Barbara D'alena
Functional Pilates	Bari	17 Marzo	Antonella Riviera
Functional Pilates	Cagliari	17 Marzo	Boris Bazzani
Yoga Pilates	Cagliari	18 Marzo	Boris Bazzani
Functional Pilates	Venezia	7 Aprile	Antonella Riviera
Functional Pilates	Lucca	14 Aprile	Antonella Riviera
Pilates Training	Roma	20/21/22 Aprile	Simona Puzzarini

## PILATES LAB

**P**ilates Training: Esercizi base a corpo libero, prepilates, analisi biomeccanica, esercizi di preparazione, variazioni degli esercizi. Formato di lezioni a circuito, lezioni classiche, lezioni per il fitness, lezioni per il mal di schiena. Esercizi intermedi, esercizi con la banda elastica, esercizi con il Ring. Metodo d'insegnamento a routine, formati di lezione a routine, programmazione dell'allenamento.

Functional Pilates: E' una lezione che utilizza gli esercizi del Pilates, esercizi funzionali ed esercizi di condizionamento muscolare per aumentare il tono e la forza del corpo. Una proposta di allenamento in cui viene richiesta forza e resistenza fisica. L'attenzione viene posta sull'allenamento di gambe, cosce, addominali, glutei, spalle e braccia. Un modo diverso di modellare il corpo utilizzando il lavoro a corpo libero. Scopri un rinnovato modo per allenare il tuo corpo.

Pilates Back School: L'utilizzo del Pilates nel trattamento delle patologie del rachide che migliora la postura e la funzionalità della colonna vertebrale presentando esercizi destrutturati e suddivisi per alterazioni posturali.

Yoga Pilates: E' l'unione tra due discipline che si fondono in un'unica tecnica con esercizi che integrano le due attività per una maggiore elasticità, una maggiore forza ed un sano equilibrio psicofisico.

Hot Pilates: I benefici del caldo uniti a quelli del pilates, è adatto a chi vuole insegnare pilates in una stanza riscaldata a 32/35 gradi e sfruttare i benefici del calore.

## CONDITIONING LAB

Corso	Sede	data	docente
Functional Conditioning	Bari	10 Febbraio	Alessandro Oliveri
Stretch & Fusion	Bari	11 Febbraio	Alessandro Oliveri
Functional Conditioning	Lucca	17 Febbraio	Alessandro Oliveri
Stretch & Fusion	Lucca	18 Febbraio	Alessandro Oliveri

## CONDITIONING LAB

**C**onditional Conditioning: Allenamento cardiovascolare ad alta intensità con o senza l'utilizzo dello step, dove si alternano esercizi funzionali ad alta componente sinergica con sequenze che innalzano molto velocemente la frequenza cardiaca.

Stretch & Fusion: Lezione olistica in chiave funzionale con sequenze allenanti per la colonna vertebrale ed il cingolo scapolare. Svolgimento di esercizi che stimolano la muscolatura profonda, sequenze di esercizi funzionali e stabilizzazione

## STRETCHING LAB

Corso	Sede	data	docente
Stretching Energetico dei 5 Elementi	Torino	3/4 Febbraio 3/4 Marzo	Antonella Riviera

## STRETCHING LAB

**S**tretching Energetico dei 5 Elementi: La teoria dello stretching statico, dinamico, funzionale, le tecniche speciali di allungamento, la teoria dei trigger point. Le lezioni per i vari meridiani, per i 5 elementi della medicina tradizionale cinese (legno, fuoco, terra, metallo ed acqua) e la teoria dell'energia elettromagnetica, insieme alle tecniche di comunicazione e marketing utili a promuovere il programma.

## POSTURAL LAB

Corso	Sede	data	Docente
Miofasciale	Treviso	26/27/28 Gennaio	Antonella Riviera
Rehab Ginocchio	Viareggio	27/28 Gennaio	Nicola Fiorentino
Postural Training	Lucca	9/10/11 Febbraio	Boris Bazzani
Postural Training	Bari	16/17/18 Febbraio	Simona Puzzarini
Personal Trainer Posturale	Viareggio	3/4 Marzo 7/8 Aprile 5/6 Maggio 23/24 Giugno	S.Liboà /A.Monno
Scoliosi	Bari	10/11 Marzo 14/15 Aprile	B. Bazzani, A. Monno
Functional Core & Muscoli Stabilizzatori	Roma	11 Marzo	Nicola Fiorentino
Postural Terza Età	Treviso	17/18 Marzo	Stefania Liboà
Cervicalgie	Viareggio	17/18 Marzo	Antonello Monno
Postura ed Emozioni	Torino	24/25 Marzo	Stefania Liboà
Rehab Ginocchio	Trieste	24/25 Marzo	Antonello Monno
Postural Training	Roma	23/24/25 Marzo	Boris Bazzani
Personal Trainer Posturale	Treviso	14/15 Aprile 19/20Maggio 26/27Maggio 16/17Giugno	B.Bazzani/S.Liboà/A.Monno
Rehab Ginocchio	Roma	5/6 Maggio	Antonello Monno
Scoliosi	Bologna	5/6 Maggio 26/27 Maggio	B. Bazzani, A. Monno
Lombalgie	Viareggio	12/13 Maggio	Barbara D'alena

## POSTURAL LAB

**R**ehab Ginocchio: Offre un approccio pratico al trattamento delle più comuni patologie meccaniche del ginocchio per affrontare lesioni dei legamenti, sindrome femoro rotulea, lussazioni di rotula, rotture meniscali e le più comuni patologie.

Cervicalgie: Ideato sia per Personal Trainer che per coloro che intendono proporre lezioni di gruppo. Offre un approccio al trattamento delle più comuni patologie meccaniche del tratto cervicale, dall'allineamento al trattamento dei recettori.

Lombalgie: Ideato per Personal Trainer e lezioni di gruppo, offre un approccio pratico al trattamento delle più comuni patologie meccaniche del rachide, per affrontare discopatie, protrusioni, ernie, spondilolisi, spondilolistesi e stenosi vertebrale.

Scoliosi: Il trattamento della scoliosi attraverso un approccio ginnico programmato e modulare, ideato per Personal Trainer e lezioni di gruppo offre un approccio pratico al trattamento della scoliosi attraverso un'attenta comprensione delle cause meccaniche e degli esercizi correttivi. Dalla valutazione posturale al trattamento della scoliosi.

Miofasciale: Analizzando le catene fasciali verranno proposti gli esercizi e le tecniche per allungarle. Le catene miofasciali riscrivono l'anatomia umana, fornendo un approccio innovativo all'analisi funzionale, posturale e muscolare.

Personal Trainer Posturale: Analisi posturale, analisi muscolare, analisi funzionale. Sindromi: ascendenti, discendenti, miste e traumatiche. Esercitazioni pratiche con relativi protocolli di lavoro e schede di lavoro a corpo libero, con piccoli attrezzi ed in sala pesi. Tecniche ginniche posturali. Test muscolari del cingolo scapolare omerale e posizione neutra della spalla. Supinazione, pronazione, valgismo e varismo. Schede di lavoro in sala pesi per le principali alterazioni posturali.

Postural Training: Il più evoluto e completo programma di ginnastica posturale per le lezioni collettive. Esercizi correttivi, educativi e di mantenimento della postura corretta. Lezioni suddivise per le deviazioni del tratto lombare, dorsale e cervicale divise per livelli secondo il principio della programmazione annuale dell'allenamento. Esercizi di condizionamento posturale, per i muscoli stabilizzatori e analgici. Iperlordosi e rettilineizzazione del tratto lombare, ipercifosi dorsale, tratto cervicale e cingolo scapolare omerale.

Functional Core & Stability: L'importanza di sollecitare i muscoli stabilizzatori profondi al fine di garantire la solidità della colonna vertebrale. I muscoli stabilizzatori profondi ed il ruolo nel mantenimento della funzione articolare.

Postural Terza Età: Il ruolo fondamentale della Ginnastica Posturale come prevenzione e cura dal dolore disfunzionale. Un programma di lavoro con persone della terza età dove imparare a conoscerne caratteristiche ed esigenze, per poter lavorare in gruppo e in Personal in totale sicurezza, proponendo un approccio pratico al trattamento delle principali esigenze fisiche e fisiologiche tipiche di un'età un po' più avanzata.

Postura ed Emozioni: L'esperienza psichica ed emotiva si può leggere nel corpo, nella sua struttura, nelle sue contrazioni, nei suoi movimenti e nella postura che assume. "Ciò che è vissuto con la mente è vissuto con il corpo". Imparare a leggere il linguaggio del corpo per entrare in empatia con le "persone" sulle quali lavoriamo, allenando mente e corpo per mezzo del respiro e del movimento, come una sola entità.

## EQUIPMENT LAB

Corso	Sede	data	docente
Cadillac e Reformer	Roma	10/11 Marzo 24-25 Marzo	Simona Puzzarini

## EQUIPMENT LAB

**E**quippaggio & Reformer: I Principi del Pilates. Principio di funzionalità. Allineamento e postura. Analisi degli esercizi di livello base, sia con l'utilizzo del Reformer che della Cadillac. Prove pratiche. Definizione e consolidamento del concetto di funzionalità. Anatomia del bacino e del diaframma. Analisi degli esercizi, progressione ed evoluzione. Prove pratiche.