

P

Corso	Sede	Data	Docente
Pilates e Yoga in pre e post gravidanza	Roma	25/26 Gen.-8/9 Feb.	Antonella Riviera
Pilates Training	Bologna	14/15 Mar.-4/5 Apr.	Antonella Riviera

Pilates e Yoga in pre e post Gravidanza: La gravidanza con i suoi cambiamenti muscolo - scheletrici. Programmare l'allenamento in base ai diversi periodi suddivisi in cicli trimestrali. Il post gravidanza. Esercizi e sequenze specifiche, esercizi consigliati e da evitare, utilizzo di varietà di piccoli attrezzi, differenti tecniche di rilassamento e training autogeno.

Pilates Training: Esercizi base a corpo libero, Prepilates, analisi biomeccanica, esercizi di preparazione, variazioni degli esercizi. Formato di Lezioni 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 Fitness Ring. Metodo d'insegnamento a routine, formati di lezione a routine, programmazione dell'allenamento. L'importante non è quello che fai ma come lo fai. J.H.Pilates

K

Corso	Sede	Data	Docente
Suspension Training	Treviso	12 Gennaio	Nicola Fiorentino
Functional Training	Bari	7/8 Mar. - 4/5 Apr.	A. Monno, N. Fiorentino
Suspension Training	Bari	26 Aprile	Nicola Fiorentino

Functional Training - Allenamento Funzionale: Allenamento funzionale a corpo libero, con madball e bilanceri, con kettlebell, bosu e sandbag.

Suspension Training: Un sistema di allenamento in sospensione che utilizza la gravità ed il peso corporeo

C

Corso	Sede	Data	Docente
Convention On Tour	Roma	15 Febbraio	B. Bazzani, R. Bocchi, S. Liboà
Convention On Tour	Bari	16 Febbraio	B. Bazzani, R. Bocchi, S. Liboà
Convention On Tour	Treviso	29 Febbraio	R. Bocchi, S. Liboà, A. Riviera
Convention On Tour	Prato	1 Marzo	R. Bocchi, S. Liboà, A. Riviera

Convention On Tour: Una giornata di Masterclass, di divertimento, energia, tecnica, aggiornamento e innovazione! Le Masterclass presentano i diversi programmi di F.B.I. e rappresentano un valido momento di aggiornamento e di confronto. Un momento coinvolgente per entrare nel mondo della qualità F.B.I.

Organizzatore **Toscana:** Rosaria Perrino - T. 329 3909210 Email. sferafitness@cheapnet.it
 Organizzatore **Piemonte:** Loredana Dotto - T. 347 5324923 Email. lorylalla@yahoo.it
 Organizzatore **Puglia:** Gianna Ventola - T. 347 0139918 Email. giannaventola@libero.it
 Organizzatore **Veneto:** Laura Ferroni - T. 338 4241726 Email. lauraferroni@libero.it
 Organizzatore **Lazio:** Rachele Cirri - T. 338 8775723 Email. Rachele.cirri@gmail.com
 Organizzatore **Umbria e Sardegna:** Antonio Lombardi - T. 340 2322494 Email. antonio.fitness@libero.it
 Organizzatore **Emilia - Romagna:** Sede Fitness Best Innovations - T. 0544 993036 c. 366 6539056



I nostri diplomi sono legalmente riconosciuti da:
ENDAS Ente Nazionale Democratico di azione Sociale
 Ente di promozione sportiva riconosciuto al CONI
 e dal Ministero dell'interno e del lavoro



CALENDARIO

CORSI FBI

Docenti:

Boris Bazzani
 Roberto Bocchi
 Stefania Liboà
 Antonello Monno
 Nicola Fiorentino
 Antonella Riviera
 Barbara D'alena
 Steve Testolin
 Alessandro Olivieri
 Laura Asinari



INVERNO - PRIMAVERA 2020

P

Corso	Sede	Data	Docente
Core Stability	Treviso	11 Gennaio	Nicola Fiorentino
Postural Training	Treviso	1/2 Feb. - 14/15 Mar.	B. Bazzani, B. D'alena
Rehab Anca	Bologna	8/9 Febbraio	Barbara D'alena
Postural Training	Viareggio	8/9 Feb. - 28/29 Mar.	B. Bazzani, B. D'alena
Postural Training	Bari	21/22/23 Febbraio	Boris Bazzani
Postura ed Emozioni	Treviso	22/23 Febbraio	Stefania Liboà
Dalla postura alla funzione	Bologna	22 Febbraio	Antonello Monno
Dalla postura alla funzione	Viareggio	23 Febbraio	Antonello Monno
Ginnastica per la 3° età	Roma	7/8 Marzo	Stefania Liboà
Cervicalgie	Roma	14/15 Marzo	Antonello Monno
Ginnastica per la 3° età	Bari	21/22 Marzo	Stefania Liboà
Lombalgie	Viareggio	4/5 Aprile	Stefania Liboà
Pavimento Pelvico	Bologna	18 Aprile	Antonella Riviera
Pavimento Pelvico	Moncalieri	19 Aprile	Antonella Riviera
Cervicalgie	Viareggio	23/24 Maggio	Antonello Monno
Rehab Anca	Roma	25/26 Aprile	Barbara D'alena
Core Stability	Bari	25 Aprile	Nicola Fiorentino
Dalla postura alla funzione	Bari	9 Maggio	Antonello Monno
Dalla postura alla funzione	Roma	10 Maggio	Antonello Monno
Lombalgie	Treviso	9/10 Maggio	Stefania Liboà
Postural Training	Milano Marittima	19/20/21 Giugno	Boris Bazzani

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 antalgici. Iperlordosi e rettilineizzazione del tratto lombare, ipercifosi dorsale, tratto cervicale e cingolo scapolo omerale.

Rehab Anca: Il corso ha come obiettivo quello di migliorare la funzionalità dell'anca attraverso esercizi di supporto basati su lavori di gruppo e individuali, esame obiettivo valutazione e test...Analisi Anatomico/strutturale e approccio all'aspetto patologico legato all'Enartrosi.

Postura ed Emozioni: Il corpo e la mente, due parti che si influenzano e condizionano reciprocamente.

Dalla postura alla funzione: La giornata si svolgerà con un protocollo di lavoro che tratterà l'analisi posturale, muscolare e funzionale, andando a studiare la dinamica che porta dalla statica al movimento.

Ginnastica per la 3° 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.

Cervicalgie: ideato sia per Personal Trainer che per coloro che intendono proporre lezioni di gruppo. Offre un approccio pratico al trattamento delle più comuni patologie meccaniche del tratto cervicale, dell'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, protusioni, ernie, spondilolisi, spondilolistesi e stenosi vertebrale.

Core Stability: Il loro ruolo fondamentale nella prevenzione della postura e nella cura del dolore disfunzionale.



M

Corso	Sede	Data	Docente
Postural Masterday	Bologna	29 Febbraio	Barbara D'alena
Pilates Masterday	Bologna	1 Marzo	Barbara D'alena
Postural Masterday	Treviso	28 Marzo	Antonella Riviera
Pilates Masterday	Treviso	29 Marzo	Antonella Riviera
Pilates Masterday	Viareggio	18 Aprile	Barbara D'alena

PILATES MASTERDAY:

TREVISIO: Pilates e pavimento pelvico - Pilates Conditioning - Pilates e Lombalgia
BOLOGNA: Pilates Training - Pilates per la schiena - Pilates e Postura

POSTURAL MASTERDAY:

TREVISIO: La postura in gravidanza - Il diaframma e la postura - I movimenti del rachide dal cranio al sacro
BOLOGNA: Rehab Anca - Pavimento pelvico - Postural

Y

Corso	Sede	Data	Docente
Miofasciale Yoga	Moncalieri	1/2 Febbraio	A. Riviera, S. Testolin
Miofasciale Yoga	Treviso	15/16 Febbraio	A. Riviera, S. Testolin
Introduzione Yoga	Viareggio	14/15 Marzo	Roberto Bocchi
Postural Yoga Therapy	Treviso	21/22 Mar. - 4/5 Apr.	B. Bazzani, L. Asinari
Postural Yoga Therapy	Bari	28/29 Mar. - 18/19 Apr.	B. Bazzani, L. Asinari
Miofasciale Yoga	Bologna	28/29 Marzo	Steve Testolin
Postural Yoga Therapy	Roma	4/5 Apr. - 9/10 Mag.	B. Bazzani, L. Asinari

Miofasciale Yoga: Il corso connette le nozioni della fascia alla disciplina dello yoga, con l'obiettivo di migliorare il raggiungimento e il mantenimento delle Asana.

Postural Yoga Therapy: È il programma di Yoga che migliora la Postura, la Salute e l'Energia del corpo, principi base dello yoga, dalla tradizione all'aspetto terapeutico. Principi base della postura, relazione tra sistema muscolare, sistema energetico sistema organico. Postura e patologia, yoga e cura. Didattiche d'insegnamento ed utilizzo di piccoli attrezzi (mattoncini, cinghie). Sequenze statiche e sequenze dinamiche.

Introduzione allo Yoga: Il programma che introduce in modo graduale e sicuro le persone alla corretta pratica dello yoga. Intro allo yoga è un programma di fitness e yoga di base per educare il corpo a compiere i corretti movimenti per assumere e mantenere le asana fondamentali.

R

Corso	Sede	Data	Docente
Cadillac e reformer	M. Marittima	11/12 luglio 19/20 settembre 10/11 ottobre	Laura Asinari

Cadillac e Reformer: 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.

Q

Corso	Sede	Data	Docente
Qubo	Lucca	8 Febbraio	Alessandro Olivieri

Qubo Functional e balance training: Allenamento costituito da differenti sequenze funzionali con passaggi al suolo, fluidi e dinamici. Ogni esercizio con l'utilizzo di Qubo è arricchito dalla sua alta componente d'instabilità, che rende l'allenamento più intenso con la partecipazione di tutta la muscolatura profonda.

