

FITNESS LAB

Corso	Sede	data	docente
Body Building Sala-Pesi	Milano Marittima	22/23/24 Giugno 6/7/8 Luglio	Filippo Adinolfi
Functional Training	Milano Marittima	20/21/22 Luglio	Antonello Monno

FITNESS LAB

F Body Building Sala-Pesi: L'istruttore che opera in sala pesi con competenze sulle attrezzature isotoniche e cardiofitness Chi opera in sala attrezzi oramai deve essere sempre più aggiornato e preparato al mercato del fitness in continua evoluzione, deve abbinare capacità tecniche a capacità relazionali, il punto di riferimento della palestra.

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

PILATES LAB

Corso	Sede	data	docente
Pilates Softball	Milano Marittima	23 Giugno	Antonella Riviera
Pilates Training	Milano Marittima	29/30 Giugno 1 Luglio	Barbara D'alena
Pilates Routine Evolution	Milano Marittima	30 Giugno	Stefania Liboà
Pilates per la Schiena	Milano Marittima	1 Luglio	Stefania Liboà
Hot Pilates	Milano Marittima	7/8 Luglio	Stefania Liboà
Pilates in Gravidanza	Milano Marittima	28/29 Luglio	Antonella Riviera

PILATES LAB

P Pilates Softball: Il corso si propone di soddisfare l'esigenza specifica degli insegnanti di Fitness musicale di gruppo, di poter proporre lezioni diversificate sia di condizionamento muscolare che di allungamento muscolare. Il programma, oltre a fornire gli elementi teorici tipici della tecnica pilates, propone una vasta gamma di esercizi da combinare al fine di costruire lezioni differenti che vanno dalla tecnica tradizionale, al fitness, dalla terza età alla gravidanza.

Pilates 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. "L'importante non è quello che fai, ma come lo fai." J.H.Pilates

Pilates Routine Evolution: La lezione di Pilates dinamica coreografica ed arricchita dagli elementi della sbarra a terra. Nuovi esercizi da applicare al Pilates per migliorarne i benefici fornendo nuove idee e nuovi blocchi di lavoro per variare le classiche sequenze.

Pilates per la Schiena: 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. L'importanza di conoscere quando e come la tecnica pilates può essere utilizzata come terapia del movimento e quali sono gli esercizi indicati per le principali patologie.

Hot Pilates: per poter accedere al corso è obbligatorio avere una certificazione di 1 livello pilates. I benefici del caldo uniti a quelli del pilates, è adatto a chi vuole insegnare pilates in una stanza riscaldata a 32°/35° e sfruttare i benefici del calore.

Pilates in Gravidanza: La gravidanza con i suoi cambiamenti muscolo scheletrici. Come 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.

POSTURAL LAB

Corso	Sede	data	docente
Miofasciale	Treviso	16/17 Giugno 21/22 Luglio	Antonella Riviera
Scoliosi	Milano Marittima	12/13/14/15 Luglio	Boris Bazzani Antonello Monno
Lombalgie	Viareggio	21/22 Luglio	Barbara D'Alena
Postural Training	Milano Marittima	31 Agosto/1/2 Settembre	Boris Bazzani
Cervicalgie	Milano Marittima	8/9 Settembre	Antonello Monno

POSTURAL LAB

P Miofasciale: ideato per i Personal Trainer e le lezioni di gruppo, analizza le catene miofasciali, gli esercizi e le tecniche per allungarle. Le catene miofasciali riscrivono l'anatomia fornendo un approccio innovativo all'analisi funzionale, posturale e muscolare.
Scoliosi: Scoliosi e patologie correlate: 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.
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.
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.
Cervicalgie: Il tratto cervicale, disallineamento, dolore, disfunzione e patologie meccaniche, ideato per coloro che desiderano approfondire l'argomento cervicalgia e comprenderne le cause, vogliono ristabilire la normale funzione del tratto cervicale, ricercano un approccio teorico pratico ricco di spunti ed esempi pronti all'uso. Offre un approccio pratico al trattamento delle più comuni patologie meccaniche del tratto cervicale dall'allineamento del tratto cervicale al trattamento dei recettori.

EVENTI

Corso	Sede	data	docenti
Convention on Tour	Torino	15 Settembre	Roberto Bocchi, Stefania Liboà, A. Riviera
Convention on Tour	Milano Marittima	16 Settembre	B.Bazzani, S. Liboà, A. Riviera, B. D'Alena
Convention on Tour	Marcon	23 Settembre	B.Bazzani, Stefania Liboà, B. D'Alena
Convention on Tour	Bari	30 Settembre	B.Bazzani, Stefania Liboà, B. D'Alena
Convention on Tour	Roma	6 Ottobre	B.Bazzani, Stefania Liboà, B. D'Alena
Convention on Tour	Lucca	7 Ottobre	B.Bazzani, Stefania Liboà, B. D'Alena
Body Mind Convention	Veneto	17/18 Novembre	B.Bazzani, R.Bocchi, S.Liboà, R.Riviera, B.D'alena, N.Fiorentino, S.Testolin, M.Mai
Pilates Masteday	Perugia	22 Settembre	B.Bazzani

EVENTI

E Convention on Tour: Le Convention On Tour sono delle giornate di aggiornamento e formazione durante le quali vengono presentate diverse masterclass. Lo scopo è quello di raggiungere le varie località favorendo l'aggiornamento e promuovendo, attraverso lezioni pratiche, i vari corsi offerti da FBI.

Body Mind Convention: Giunta ormai alla sua 15° edizione, è un appuntamento classico che oltre ad un evento si propone come un percorso di ricerca personale, un momento di confronto e di crescita, di divertimento ed aggregazione. L'obiettivo del trainer è quella di fornire idee, proposte, esercizi ed attrezzature in grado di coinvolgere, interessare, divertire e fidelizzare i propri allievi.

Info ed iscrizioni: FITNESS BEST INNOVATIONS
Via Jelenia Gora 4, 48015 Milano Marittima (RA)
Tel: 0544.993036 cel: 366.6539056
info@fbiteam.it www.fbiteam.it