

# Milano Marittima Domenica 16 Settembre

Boris Bazzani -Stefania Liboà  
Alessandro Oliveri  
Antonella Riviera -Barbara D'alena

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
<b>REGISTRAZIONE ORE 9</b>			
Workshop dedicati a coloro che hanno già avuto esperienze con il team FBI			
10:00-11:20	Antonella Riviera	Miofasciale	Una lezione di gruppo, con esercizi e tecniche per allungare e detensionare le catene Miofasciali.
11:30-12:50	Stefania Liboà	Mezieres	Rielaborare la tecnica Mezieres per renderla accessibile alle lezioni di gruppo attraverso si arricchisce di idee, spunti e attrezzi
10:00-10:50	Stefania Liboà	Postural Training	Il condizionamento posturale, i muscoli stabilizzatori ed i relativi esercizi antalgici. Il migliorare la postura tramite esercizi collettivi
11:00-11:50	Barbara D'alena	Pilates Training	La tecnica Pilates offre spunti per creare lezioni che si adattano a numerose esigenze aggregando un pubblico eterogeneo.
12:00-12:50	Boris Bazzani	Postural Yoga Therapy	Le asana dello Yoga per riequilibrare la postura, riallineare il corpo e dispensare benefici ha chi ha dolori articolari.
13:00-13:30	Alessandro Oliveri	Qubo Balance	Allenamento che prevede l'utilizzo di Qubo come pedana instabile per lavorare sui muscoli profondi e stabilizzatori. La lezione è sviluppata con la costruzione di sequenze allenanti applicando tecniche pilates e di ginnastica posturale. Qubo renderà molto più interessanti e divertenti gli esercizi proposti.
13:40-14:10	Alessandro Oliveri	Qubo Circuit	Allenamento a circuito utilizzando Qubo come pedana instabile per aumentare l'intensità di ogni singolo esercizio proposto, dal classico plank nelle sue varie forme ad numerosi altri esercizi di allenamento funzionale nella ricerca di una ottimizzazione del carico di lavoro. Ottima classe anche per capire le potenzialità di questo attrezzo in classi come minigroups o pt.
14:20-15:10	Barbara D'alena	Lombalgie	Una lezione di gruppo che offre un approccio pratico al trattamento di una delle più comuni patologie meccaniche del rachide.
15:20-16:10	Antonella Riviera	Pilates Routine	La lezione che dà fluidità e dinamicità al Pilates attraverso gli esercizi classici della tecnica organizzati in sequenze dinamiche
16:20-17:10	Boris Bazzani	Power Yoga	E' una forma di Yoga vigorosa, divertente e varia in cui la sincronia tra respiro e movimento dona armonia e favorisce ascolto interiore.

## Prezzi

<b>Promozione Rimini Wellness</b>	entro il 03 Giugno 2018	€ 65,00
<b>Prima scadenza</b>	dal 4 Giugno al 31 Agosto 2018	€ 75,00
<b>Seconda scadenza</b>	dal 1 Settembre 2018	€ 90,00
<b>Singola masterclass</b>	se disponibile (da richiedere sotto data)	€ 25,00

**Iscriviti...e se ci porti un nuovo amico,  
vinci un tesoro  
Portando un amico in FBI, con la tua quota...  
.....lui entrerà con Te**

• **Promo soggetta a disponibilità posti**

#### Modalità prenotazione e iscrizione:

Verificare la disponibilità chiamando la sede FBI: Tel. 0544.993036 - 366.6539056 oppure inviando una e-mail all'indirizzo [info@fbiteam.it](mailto:info@fbiteam.it)  
Effettuare il bonifico per il pagamento della convention al seguente IBAN: **IT 97 M 08852 23600 004010061826** ROMAGNABANCA Credito Cooperativo  
Riportare nella causale: proprio Cognome e nome+iscrizione convention  
Scaricare il modulo di iscrizione disponibile nel nostro sito [www.fbiteam.it](http://www.fbiteam.it); successivamente compilarlo, firmarlo e rinviarcelo tramite mail all'indirizzo [info@fbiteam.it](mailto:info@fbiteam.it), o con fax allo 0544.999510  
Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento dei posti disponibili.  
Per evitare attese presentati alla Convention con il modulo d'iscrizione compilato e la copia del pagamento effettuato.

# CONVENTION F.B.I. ON TOUR 2018

SEDE FORMAZIONE

Marcon, Milano Marittima, Roma, Lucca, Bari



Torino	Sabato 15 Settembre
Milano Marittima	Domenica 16 Settembre
Marcon	Domenica 23 Settembre
Bari	Domenica 30 Settembre
Roma	Sabato 6 Ottobre
Lucca	Domenica 7 Ottobre



Convention FBI on tour é una giornata di formazione, aggiornamento e promozione, legata ai programmi di 1° Livello e alle University.

la giornata è organizzata in due sale:

Una sessione mattutina di Workshop, riservata a coloro che hanno già avuto esperienze con il nostro Team FBI.

Una sessione mattutina di Masterclass, dedicata a coloro che desiderano conoscere e provare i protocolli dei nostri corsi.

Una sessione pomeridiana di Masterclass dedicata a tutti, con lezioni dei programmi University

## Torino Sabato 15 Settembre

Stefania Liboà - Roberto Bocchi

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
<b>REGISTRAZIONE ORE 9</b>			
10:00-10:50	Stefania Liboà	Postural Training	Il condizionamento posturale, i muscoli stabilizzatori ed i relativi esercizi antalgici. Migliorare la postura tramite esercizi collettivi.
11:00-11:50	Roberto Bocchi	Power Yoga fondation	L'utilizzo degli attrezzi per introdurre le asana fondamentali ed i movimenti di base dello yoga dinamico.
12:00-12:50	Stefania Liboà	Postural Yoga Therapy	Le asana dello Yoga per riequilibrare la postura, riallineare il corpo e dispensare benefici ha chi ha dolori articolari.
14:00-14:50	Roberto Bocchi	Functional Yoga	Una lezione di fitness collettivo che utilizza delle asana dello Yoga migliorando la forza la resistenza e l'elasticità muscolare.
15:00-15:50	Stefania Liboà	Pilates Training	La tecnica Pilates offre spunti per creare lezioni che si adattano a numerose esigenze aggregando un pubblico eterogeneo.
16:00-16:50	Roberto Bocchi	Power Yoga School	Una lezione in cui si rispettano i concetti della pratica dello Yoga, mantenendo elevati i principi della tradizione.

## Lucca Domenica 7 Ottobre

Boris Bazzani  
Stefania Liboà - Barbara D'alena

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
<b>REGISTRAZIONE ORE 9</b>			
10:00-10:50	Stefania Liboà	Postural training	Il condizionamento posturale, i muscoli stabilizzatori ed i relativi esercizi antalgici. Migliorare la postura tramite esercizi collettivi.
11:00-11:50	Barbara D'alena	Pilates Training	La tecnica Pilates offre spunti per creare lezioni che si adattano a numerose esigenze aggregando un pubblico eterogeneo.
12:00-12:50	Boris Bazzani	Postural Yoga Therapy	Le asana dello Yoga per riequilibrare la postura, riallineare il corpo e dispensare benefici ha chi ha dolori articolari.
14:00-14:50	Barbara D'alena	Pilates Routine	La lezione che dà fluidità e dinamicità al Pilates attraverso gli esercizi classici della tecnica organizzati in sequenze dinamiche
15:00-15:50	Stefania Liboà	Lombalgie	Una lezione di gruppo che offre un approccio pratico al trattamento di una delle più comuni patologie meccaniche del rachide.
16:00-16:50	Boris Bazzani	Functional Yoga	Una lezione di fitness collettivo che utilizza delle asana dello Yoga migliorando la forza la resistenza e l'elasticità muscolare.

## Roma Sabato 6 Ottobre

Boris Bazzani  
Stefania Liboà - Barbara D'alena

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
<b>REGISTRAZIONE ORE 9</b>			
Workshop dedicati a coloro che hanno già avuto esperienze con il team FBI			
10:00-11:20	Boris Bazzani	Pilates Routine	La lezione che dà fluidità e dinamicità al Pilates attraverso gli esercizi classici della tecnica organizzati in sequenze dinamiche
11:30-12:50	Stefania Liboà	Mezieres	Rielaborare la tecnica Mezieres per renderla accessibile alle lezioni di gruppo attraverso si arricchisce di idee, spunti e attrezzi.
10:00-10:50	Stefania Liboà	Postural training	Il condizionamento posturale, i muscoli stabilizzatori ed i relativi esercizi antalgici. Migliorare la postura tramite esercizi collettivi.
11:00-11:50	Barbara D'alena	Pilates Training	La tecnica Pilates offre spunti per creare lezioni che si adattano a numerose esigenze aggregando un pubblico eterogeneo.
12:00-12:50	Boris Bazzani	Postural Yoga Therapy	Le asana dello Yoga per riequilibrare la postura, riallineare il corpo e dispensare benefici ha chi ha dolori articolari.
14:00-14:50	Barbara D'alena	Pilates Routine	La lezione che dà fluidità e dinamicità al Pilates attraverso gli esercizi classici della tecnica organizzati in sequenze dinamiche
15:00-15:50	Stefania Liboà	Lombalgie	Una lezione di gruppo che offre un approccio pratico al trattamento di una delle più comuni patologie meccaniche del rachide.
16:00-16:50	Boris Bazzani	Power Yoga	E' una forma di Yoga vigorosa, divertente e varia in qui la sincronia tra respiro e movimento dona armonia e favorisce ascolto interiore.

## Marcon Domenica 23 Settembre

Boris Bazzani - Stefania Liboà  
Alessandro Oliveri - Barbara D'alena

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
<b>REGISTRAZIONE ORE 9</b>			
Workshop dedicati a coloro che hanno già avuto esperienze con il team FBI			
10:00-11:20	Boris Bazzani	Stretching Energetico	Rievigla le energie sottili del corpo attraverso i meridiani della M.T.C. con esercizi e sequenze di lavoro specifiche.
11:30-12:50	Stefania Liboà	Pilates Schiena	Migliora la funzionalità del rachide, riequilibra le curve della colonna vertebrale e decomprime il tratto lombare.
10:00-10:50	Stefania Liboà	Postural Training	Il condizionamento posturale, i muscoli stabilizzatori ed i relativi esercizi antalgici. Migliorare la postura tramite esercizi collettivi.
11:00-11:50	Barbara D'alena	Pilates Training	La tecnica Pilates offre spunti per creare lezioni che si adattano a numerose esigenze aggregando un pubblico eterogeneo.
12:00-12:50	Boris Bazzani	Postural Yoga Therapy	Le asana dello Yoga per riequilibrare la postura, riallineare il corpo e dispensare benefici ha chi ha dolori articolari.
13:00-13:30	Alessandro Oliveri	Qubo Balance	Allenamento che prevede l'utilizzo di Qubo come pedana instabile per lavorare sui muscoli profondi e stabilizzatori. La lezione è sviluppata con la costruzione di sequenze allenanti applicando tecniche pilates e di ginnastica posturale. Qubo renderà molto più interessanti e divertenti gli esercizi proposti.
13:40-14:10	Alessandro Oliveri	Qubo Circuit	Allenamento a circuito utilizzando Qubo come pedana instabile per aumentare l'intensità di ogni singolo esercizio proposto, dal classico plank nelle sue varie forme ad numerosi altri esercizi di allenamento funzionale nella ricerca di una ottimizzazione del carico di lavoro. Ottima classe anche per capire le potenzialità di questo attrezzo in classi come minigroups o pt.
14:20-15:10	Barbara D'alena	Pilates Routine	La lezione che dà fluidità e dinamicità al Pilates attraverso gli esercizi classici della tecnica organizzati in sequenze dinamiche
15:20-16:10	Stefania Liboà	Lombalgie	Una lezione di gruppo che offre un approccio pratico al trattamento di una delle più comuni patologie meccaniche del rachide.
16:20-17:10	Boris Bazzani	Functional Core	Esercizi con relative progressioni di intensità permettono al corpo di allenare con sicurezza la muscolatura della parete addominale

## Bari Domenica 30 Settembre

Boris Bazzani - Stefania Liboà  
Alessandro Oliveri - Barbara D'alena

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
<b>REGISTRAZIONE ORE 9</b>			
Workshop dedicati a coloro che hanno già avuto esperienze con il team FBI			
10:00-11:20	Boris Bazzani	Functional Core	Esercizi con relative progressioni di intensità permettono al corpo di allenare con sicurezza la muscolatura della parete addominale
11:30-12:50	Stefania Liboà	Pilates Schiena	Migliora la funzionalità del rachide, riequilibra le curve della colonna vertebrale e decomprime il tratto lombare.
10:00-10:50	Stefania Liboà	Postural Training	Il condizionamento posturale, i muscoli stabilizzatori ed i relativi esercizi antalgici. Migliorare la postura tramite esercizi collettivi.
11:00-11:50	Barbara D'alena	Pilates Training	La tecnica Pilates offre spunti per creare lezioni che si adattano a numerose esigenze aggregando un pubblico eterogeneo.
12:00-12:50	Boris Bazzani	Functional Pilates	Esercizi funzionali abbinati a quelli della tecnica Pilates sono gli elementi che caratterizzano questa lezione.
13:00-13:30	Alessandro Oliveri	Qubo Balance	Allenamento che prevede l'utilizzo di Qubo come pedana instabile per lavorare sui muscoli profondi e stabilizzatori. La lezione è sviluppata con la costruzione di sequenze allenanti applicando tecniche pilates e di ginnastica posturale. Qubo renderà molto più interessanti e divertenti gli esercizi proposti.
13:40-14:10	Alessandro Oliveri	Qubo Circuit	Allenamento a circuito utilizzando Qubo come pedana instabile per aumentare l'intensità di ogni singolo esercizio proposto, dal classico plank nelle sue varie forme ad numerosi altri esercizi di allenamento funzionale nella ricerca di una ottimizzazione del carico di lavoro. Ottima classe anche per capire le potenzialità di questo attrezzo in classi come minigroups o pt.
14:20-15:10	Boris Bazzani	Hot Yoga	Una forma di Yoga che si pratica in sale riscaldate a 38°. Il corpo cede con un minimo sforzo favorendo processi di guarigione
15:20-16:10	Barbara D'alena	Pilates in Gravidanza	Spunti utili da inserire all'interno della lezione per renderla idonea ai cambiamenti muscolari della donna in gravidanza.
16:20-17:10	Stefania Liboà	Lombalgie	Una lezione di gruppo che offre un approccio pratico al trattamento di una delle più comuni patologie meccaniche del rachide.
17:20-18:10	Boris Bazzani	Yoga Pilates	Un mix tra due attività in grado di rendere la lezione completa, divertente ed estremamente motivante.