

CONVENTION ON TOUR

Una giornata di Masterclass, di divertimento, energia, tecnica, aggiornamento e innovazione! Le Masterclass presentano i diversi programmi di FBI e rappresentano un momento di aggiornamento e di confronto. Un appuntamento coinvolgente per entrare nel mondo della qualità FBI.

Prezzi

	Iscritti entro il 18/2/2019	Iscritti dal 19/2/2019
Tesserati Istruttori FBI	€ 65,00	€ 75,00
Non tesserati FBI	€ 75,00	€ 85,00
Singola masterclass	se disponibile (da richiedere sotto data)	€ 25,00
Tesseramento socio atleta		€ 10,00

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
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; successivamente compilarlo, firmarlo e rinviarcelo tramite mail all'indirizzo info@fbiteam.it.
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.

Boris Bazzani - Stefania Liboà - Antonella Riviera - Steve Testolin
Antonello Monno - Barbara D'Alena



FITNESS BEST INNOVATIONS

FBI

Il fitness del futuro

CONVENTION

ON TOUR 2019

Sabato 9 Marzo Domenica 10 Marzo



Roma
9 Marzo

Calenzano
9 Marzo

Marcon
10 Marzo

Bari
10 Marzo



Calenzano (FI) Sabato 9 Marzo

Boris Bazzani
Antonella Riviera - Steve Testolin

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
REGISTRAZIONE ORE 9:30			
10:00-10:50	Boris Bazzani	Postural training	Dal lavoro settoriale al lavoro globale. Una lezione che gradualmente ristabilisce gli equilibri delle catene fasciali per ristabilire la funzione articolare.
11:00-11:50	Antonella Riviera	Pilates	Lezione dinamica ed intensa grazie all'uso di sovraccarichi che permet tono di creare sequenze divertenti e alle anti pur rispettando i principi della tecnica.
12:00-12:50	Steve Testolin	Functional Yoga	Sequenza di pratica dinamica dedicata alla forza e flessibilità integrata utilizzando i movimenti e la asana dello yoga.
PAUSA			
14:00-14:50	Boris Bazzani	Scoliosi	Una lezione di gruppo per stabilizzare il rachide in caso di scoliosi ed alleviare sintomatologie dolorose connesse alla patologia.
15:00-15:50	Antonella Riviera	Pilates Routine	L'obiettivo principe del Pilates è il raggiungimento della stabilità e della mobilità articolare. La struttura della lezione prevede una serie di esercizi in sequenze fluide e dinamiche migliorando la funzionalità delle singole articolazioni e del corpo nella sua globalità.
16:00-16:50	Boris Bazzani	Postural Yoga Therapy	L'unione tra postura e yoga per l'armonia del corpo e della mente. Una lezione per esplorare le emozioni attraverso il corpo.

Palestra Golden Club

Via Baldanzese 125 Calenzano (Fi)

Tel:3293909210

Email: sferafitness99@gmail.com

Marcon (VE) Domenica 10 Marzo

Boris Bazzani
Antonella Riviera - Steve Testolin

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
REGISTRAZIONE ORE 9:30			
10:00-10:50	Boris Bazzani	Postural Training	Dal lavoro settoriale al lavoro globale. Una lezione che gradualmente ristabilisce gli equilibri delle catene fasciali per ristabilire la funzione articolare.
11:00-11:50	Antonella Riviera	Pilates	Lezione dinamica ed intensa grazie all'uso di sovraccarichi che permet tono di creare sequenze divertenti e alle anti pur rispettando i principi della tecnica.
12:00-12:50	Steve Testolin	Functional Yoga	Sequenza di pratica dinamica dedicata alla forza e flessibilità integrata utilizzando i movimenti e la asana dello yoga.
PAUSA			
14:00-14:50	Boris Bazzani	Pilates Routine	Forza, flessibilità armonica attraverso il lavoro dinamico del metodo a routine. Una lezione che ristabilisce l'armonia nel corpo.
15:00-15:50	Antonella Riviera	Stretching Energetico	I meridiani della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) sono associati ad una stagione ad un colore ad un'emozione e a suoni specifici. I suoni sono vibrazioni che suscitano emozioni. Attraverso l'uso della musica (sequenze di suoni) si costruiranno movimenti che libereranno le emozioni bloccate nel corpo e quindi i meridiani energetici corrispondenti.
16:00-16:50	Boris Bazzani	Postural Yoga Therapy	L'unione tra postura e yoga per l'armonia del corpo e della mente. Una lezione per esplorare le emozioni attraverso il corpo.

PALAZZETTO DELLO SPORT

Via dello Sport, 12/A, Marcon (VE)

Tel:3384241726

Email:lauraferroni@alice.it

Roma Sabato 9 Marzo

Stefania Liboà
Barbara D'alena - Antonello Monno

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
REGISTRAZIONE ORE 9:30			
10:00-10:50	Stefania Liboà	Postural training	La lezione di gruppo x tutti coloro i quali vogliono ricercare una buona postura e una buona funzione.
11:00-11:50	Barbara D'Alena	Pilates Routine	La dinamica nella didattica, il fluire dei movimenti, il controllo e la precisione in un protocollo di lezione il cui obiettivo è la varietà.
12:00-12:50	Antonello Monno	Scoliosi	Una lezione che incorpora esercizi di percezione, detensionamento, autollungamento e rinforzo, seguendo le logiche delle catene fasciali e le disfunzioni vertebrali.
PAUSA			
14:00-14:50	Stefania Liboà	Lombalgie	Protocollo di lavoro fondamentale ed efficace x tutti i lombalgici.
15:00-15:50	Barbara D'Alena	Pilates Routine	La tecnica del pilates protocollo FBI, forza ed elasticità in una sequenza classic dal principiante all'avanzato tramite la programmazione.
16:00-16:50	Stefania Liboà	Postural Yoga Therapy	La lezione di yoga semplice x tutti che dona respiro, postura ed equilibrio.

Tel:3388775723

Email: rachele.cirri@gmail.com

Bari Domenica 10 Marzo

Stefania Liboà
Barbara D'alena - Antonello Monno

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
REGISTRAZIONE ORE 9:30			
10:00-10:50	Stefania Liboà	Postural training	La lezione di gruppo x tutti coloro i quali vogliono ricercare una buona postura e una buona funzione.
11:00-11:50	Barbara D'Alena	Pilates Routine	La dinamica nella didattica, il fluire dei movimenti, il controllo e la precisione in un protocollo di lezione il cui obiettivo è la varietà.
12:00-12:50	Antonello Monno	Scoliosi	Una lezione che incorpora esercizi di percezione, detensionamento, autollungamento e rinforzo, seguendo le logiche delle catene fasciali e le disfunzioni vertebrali.
PAUSA			
14:00-14:50	Barbara D'Alena	Rehab Anca	Mobilità-elasticità-stabilità: alleniamo la struttura per lo svolgimento della sua funzione.
15:00-15:50	Stefania Liboà	Lombalgie	Protocollo di lavoro fondamentale ed efficace x tutti i lombalgici.
16:00-16:50	Barbara D'Alena	Pilates	La tecnica del pilates protocollo FBI, forza ed elasticità in una sequenza classic dal principiante all'avanzato tramite la programmazione.

Palestra WSPACE in Villa Camilla Via Cardinale Agostino Ciasca, 2, Bari (BA)

Tel:3470139918

Email:amministrazione@fbiteam.it