

# CONVENTION ON TOUR 2020

## Bari

### Domenica 16 Febbraio

#### Bari Domenica 16 Febbraio

Boris Bazzani - Roberto Bocchi - Stefania Liboà  
Antonello Monno - Nicola Fiorentino

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
<b>REGISTRAZIONE ORE 9:30</b>			
09:30-10:20	Monno/Fiorentino	Functional Training	Una lezione che partirà dalla mobilità, agli schemi motori di base, per evolvere alla stazione bipodalica con il sovraccarico funzionale.
10:00-10:50	Roberto Bocchi	Power Yoga*	Mobilità della colonna x le posizioni in estensione *Valido per i crediti
11:00-11:50	Boris Bazzani	Postural Training	Il condizionamento posturale, i muscoli stabilizzatori ed i relativi esercizi antalgici. Migliorare la postura tramite esercizi collettivi.
12:00-12:30		<b>PAUSA</b>	
12:30-13:20	Boris Bazzani	Postural Yoga Therapy	Le asana dello Yoga per riequilibrare la postura, riallineare il corpo e dispensare benefici a chi ha dolori articolari.
13:30-14:20	Stefania Liboà	Ginnastica 3° Età	Coordinazione e controllo x vivere da anziani in forma
14:30-15:00		<b>PAUSA</b>	
14:30-16:00	Boris Bazzani	Hot Vinyasa	La lezione si concatena seguendo un ritmo scandito dal respiro, dalla morbidezza e dalla fluidità dei movimenti. Un metodo antico per affrontare temi moderni, una tecnica senza tempo in cui verrai trasportato in un'esperienza profonda e delicata, attraverso la percezione profonda del corpo ed una piena consapevolezza del se.
15:00-15:50	Monno/Fiorentino	Core Stability	La stabilità dal centro alla periferia, dalla profondità alla superficie, la stabilità come via per la mobilità.
16:00-16:50	Stefania Liboà	Functional & Balance Pilates	Una lezione di pilates dinamica, che allena il concetto attuale di funzione del corpo e gli da equilibrio in modo da renderlo pronto all'attività fisica e a sostenere il carico di vita

## Prezzi

	Iscritti entro il 20/01/2020	Iscritti entro il 03/02/2020	Iscritti dal 04/02/2020
<b>Tesserati Istruttori FBI</b>	□ 65,00	□ 75,00	□ 90,00
<b>Non tesserati FBI</b>	□ 75,00	□ 85,00	□ 100,00
<b>Singola masterclass</b> se disponibile (da richiedere sotto data)			□ 25,00
<b>Tesseramento socio atleta</b>			□ 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](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 rinviarlo tramite mail all'indirizzo [info@fbiteam.it](mailto: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.

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

Tel:3470139918 Email:amministrazione@fbiteam.it

FITNESS BEST INNOVATIONS


**FBI**  
 Il fitness del futuro

# CONVENTION ON TOUR 2020

## Roma Sabato 15 Febbraio

### Roma Sabato 15 Febbraio

Boris Bazzani - Roberto Bocchi - Stefania Liboà

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
<b>REGISTRAZIONE ORE 9:30</b>			
10:00-10:50	Roberto Bocchi	Power Yoga mix level	Mobilità della colonna x le posizioni in estensione.
11:00-11:50	Boris Bazzani	Postural Yoga Therapy	Le asana dello Yoga per riequilibrare la postura, riallineare il corpo e dispensare benefici ha chi ha dolori articolari.
12:00-12:30		<b>PAUSA</b>	
12:30-13:20	Stefania Liboà	Ginnastica 3° età	coordinazione e controllo x vivere da anziani in forma
13:30-14:20	Boris Bazzani	Postural Cervicalgie	Un approccio scientifico al trattamento delle patologie del tratto cervicale grazie ad esercizi ginnici, tecniche di detensione mio fasciale ed esercizi propriocettivi per ripristinare le funzioni dell'apparato vestibolare.
14:30-15:00		<b>PAUSA</b>	
15:00-15:50	Stefania Liboà	Functional & Balance Training	Una lezione di pilates dinamica, che allena il concetto attuale di funzione del corpo e gli da equilibrio in modo da renderlo pronto all'attività fisica e a sostenere il carico di vita
16:00-16:50	Roberto Bocchi	Introduzione allo Yoga	La lezione introduce i movimenti fondamentali per la pratica dello yoga e le Asana fondamentali per comprendere al meglio la corretta esecuzione.

## Prezzi

	Iscritti entro il 20/01/2020	Iscritti entro il 03/02/2020	Iscritti dal 04/02/2020
<b>Tesserati Istruttori FBI</b>	□ 65,00	□ 75,00	□ 90,00
<b>Non tesserati FBI</b>	□ 75,00	□ 85,00	□ 100,00
<b>Singola masterclass</b> se disponibile (da richiedere sotto data)			□ 25,00
<b>Tesseramento socio atleta</b>			□ 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](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).

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.

## FORUM SPORT CENTER

Via Cornelia, 493, Roma (RM)

Ufficio FBI: cell. 389 1266236 | [info@fbiteam.it](mailto:info@fbiteam.it)

Organizzatore Lazio: cell. 3388775723 | [mail.rachele.cirri@gmail.com](mailto:mail.rachele.cirri@gmail.com)

FITNESS BEST INNOVATIONS


**FBI**  
 Il fitness del futuro

# CONVENTION ON TOUR 2020

## Treviso Sabato 29 Febbraio

### Treviso Sabato 29 Febbraio

 Roberto Bocchi - Stefania Liboà - Antonella Riviera  
 Laura Asinari

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
<b>REGISTRAZIONE ORE 9:30</b>			
10:00-10:50	Roberto Bocchi	Power Yoga	Mobilità della colonna x le posizioni in estensione.
11:00-11:50	Stefania Liboà	Postural Lomalgie	La lezione per le patologie da compressione: libera la colonna vertebrale, trova spazio e dai passaggio alle tue informazioni.
12:00-12:30		<b>PAUSA</b>	
12:30-13:20	Laura Asinari	Postural Yoga Therapy	Primo Chakra- una sequenza di asana dedicate al riequilibrio del chakra della radice." quando l'energia del primo chakra scorre, ti senti con i piedi per terra ma libero di volare"
13:30-14:20	Antonella Riviera	Pilates e Lomalgie	Una lezione semplice ma dinamica rispettando l'eventuale presenza di algie del rachide. L'uso del roll ci permette di diminuire le tensioni muscolari e di promuovere la stabilità del core, principi base della tecnica pilates
14:30-15:00		<b>PAUSA</b>	
15:00-15:50	Roberto Bocchi	Introduzione allo Yoga	La lezione introduce i movimenti fondamentali per la pratica dello yoga e le Asana fondamentali per comprendere al meglio la corretta esecuzione.
16:00-16:50	Stefania Liboà	Ginnastica 3° età	coordinazione e controllo x vivere da anziani in forma

## Prezzi

	Iscritti entro il 20/01/2020	Iscritti entro il 03/02/2020	Iscritti dal 04/02/2020
<b>Tesserati Istruttori FBI</b>	□ 65,00	□ 75,00	□ 90,00
<b>Non tesserati FBI</b>	□ 75,00	□ 85,00	□ 100,00
<b>Singola masterclass</b> se disponibile (da richiedere sotto data)			□ 25,00
<b>Tesseramento socio atleta</b>			□ 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](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).

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.

### Best Western Premier BHR Treviso Hotel

Via Postumia Castellana 2, Quinto di Treviso (TV)

Ufficio FBI: cell. 339 8793733 | [info@fbiteam.it](mailto:info@fbiteam.it)

Organizzatore Veneto: cell 3384241726 | [mail.lauraferroni@alice.it](mailto:mail.lauraferroni@alice.it)

FITNESS BEST INNOVATIONS


**FBI**  
 Il fitness del futuro

# CONVENTION ON TOUR 2020

Prato  
Domenica 1 Marzo

Prato Domenica 1 Marzo

Roberto Bocchi - Stefania Liboà  
Antonella Riviera

Orario	Trainer	Lezione	Descrizione
REGISTRAZIONE ORE 9:30			
10:00-10:50	Roberto Bocchi	Power Yoga	Mobilità della colonna x le posizioni in estensione.
11:00-11:50	Stefania Liboà	Postural Cervicalgie	Gli esercizi per togliere tensione al tratto cervicale ed armonizzarlo con la testa e tutta la colonna vertebrale
12:00-12:30		PAUSA	
12:30-13:20	Stefania Liboà	Postural Lombalgie	La lezione per le patologie da compressione: libera la colonna vertebrale, trova spazio e dai passaggio alle tue informazioni
13:30-14:20	Roberto Bocchi	Introduzione allo Yoga	La lezione introduce i movimenti fondamentali per la pratica dello yoga e le Asana fondamentali per comprendere al meglio la corretta esecuzione.
14:30-15:00		PAUSA	
15:00-15:50	Antonella Riviera	Pilates e Lombalgie	Una lezione semplice ma dinamica rispettando l'eventuale presenza di algie del rachide. L'uso del roll ci permette di diminuire le tensioni muscolari e di promuovere la stabilità del core, principi base della tecnica pilates
16:00-16:50	Antonella Riviera	Stretching energetico e le energie del rachide	Il midollo spinale fluisce all'interno del rachide così come le energie portano le informazioni dall'alto verso la periferia, dal cervello alle estremità. I movimenti dinamici e fluidi del rachide permettono il passaggio di ogni messaggio... sperimentiamoli insieme!

## Prezzi

	Iscritti entro il 20/01/2020	Iscritti entro il 03/02/2020	Iscritti dal 04/02/2020
<b>Tesserati Istruttori FBI</b>	□ 65,00	□ 75,00	□ 90,00
<b>Non tesserati FBI</b>	□ 75,00	□ 85,00	□ 100,00
<b>Singola masterclass</b> se disponibile (da richiedere sotto data)			□ 25,00
<b>Tesseramento socio atleta</b>			□ 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](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).

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.

**Scuola di Danza - Imagina Danza**

Via Roubaix, 41, Prato (PO)

Ufficio FBI: cell. 366 6539056 | [info@fbiteam.it](mailto:info@fbiteam.it)

Organizzatore Toscana: cell 3293909210 | [mail.sferafitness@cheapnet.it](mailto:mail.sferafitness@cheapnet.it)