



TAVOLE ROTONDE SABATO 2 GIUGNO

CI TROVI QUI
SALA
NERI 2
1° PIANO



AGGIORNAMENTI GIURIDICI FISCALI PER ISTRUTTORI E PALESTRE: DALLE NORME CONI ALLA FIGURA DELL'ISTRUTTORE E PT

RELATORI

- Avv. Biancamaria Stivanello
 - Dott.re commercialista Bruni Zani Paola
 - Dott. Diego Maria Maulu direttore generale ASI
- Moderatore**
- Dott. Marco Neri vice presidente FIF

PROGRAMMA

09.45 - 10.15 registrazioni

10.15 - 11.00

Conseguenze delle delibere Coni per associazioni, società sportive e istruttori. Adempimenti operativi da adottare per le attività non incluse nell'elenco Coni.

Dott.re Bruni Zani Paola

11.00 - 11.40

Le collaborazioni in ambito sportivo dilettantistico alla luce delle novità legislative 2018. Analisi leggi regionali sullo sport.

Avv. Biancamaria Stivanello

11.40 - 12.00

Importanza dell'assicurazione RC anche per il PT che opera al di fuori della struttura ASD. L'importanza dell'aggiornamento professionale. Iscrizione al CONI: Federazioni Sportive Nazionali o Enti di Promozione Sportiva?

Dott. Diego Maria Maulu

12.00 - 12.15 Domande e chiusura lavori

PAD. B1 STAND MATRIX SABATO 2 GIUGNO ORE 15.00

PRESENTAZIONE DEL CORSO

FORMAZIONE CORPORATE TRAINER



In Italia sono molte le realtà aziendali in cui si è deciso di introdurre una palestra o un'area dedicata all'attività fisica ed al benessere. Il tuo futuro professionale potrà quindi essere questo: un Corporate Trainer certificato pronto e preparato. Grazie all'esperienza di Matrix leader nella proposta di ambienti Corporate e alla formazione d'eccellenza F.I.F. sarai tra i primi ad avere questa opportunità.



INVITANO A PARTECIPARE ALLA TAVOLA ROTONDA

LA FORMAZIONE DI ALTE FIGURE PROFESSIONALI NEL WELLNESS: UN ESEMPIO VIRTUOSO DI COLLABORAZIONE TRA UNIVERSITÀ E FEDERAZIONI SPORTIVE

Presentazione dei corsi di "Functional Training Specialist" e "Pilates Advanced Specialist" per l'anno accademico 2018/2019

PROGRAMMA

12.00 - 12.15 Registrazioni

12.15 - 12.30

L'importanza della collaborazione tra Università e Federazioni sportive nella formazione di figure professionali altamente specializzate nel wellness.

- Prof.ssa Elvira Padua, Coordinatrice del Corso di Studi in Scienze Motorie Università San Raffaele Roma
- Dott. Marco Neri, Vice Presidente della FIF

12.30 - 12.45

La prima edizione del Corso Functional Training: ambiente, attività, risultati e punti aperti ad oggi e per il futuro.

- Prof. Matteo Quarantelli, Coordinatore Scientifico del Corso di Alta Formazione
- Ing. Dott. David Grassi, Tutor del Corso Intervento di una rappresentanza degli studenti del Corso di Alta Formazione

12.45 - 13.05

Presentazione della prima edizione del corso "Pilates Advanced Specialist" e della seconda edizione di "Functional Training Specialist" per l'anno accademico 2018/2019.

- Dott.ssa Viviana Fabozzi e Prof. Matteo Quarantelli

13.05 - 13.25

Consegna degli attestati agli studenti della prima edizione di FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST.

- Prof.ssa Elvira Padua e Prof. Matteo Quarantelli

Chiusura della tavola rotonda.

La partecipazione alle tavole rotonde è gratuita. Non occorre prescrizione, le registrazioni si potranno effettuare prima dell'inizio, presso il desk accoglienza, all'esterno della sala NERI 2 (1° piano-INGRESSO SUD)

www.fif.it

dal 1989

la scuola leader per i professionisti del fitness

SEGRETERIA DIDATTICA

Centro Studi La Torre s.r.l.

Organismo di formazione accreditato ai sensi della delibera di cui alla D.G.R. N. 461/2014

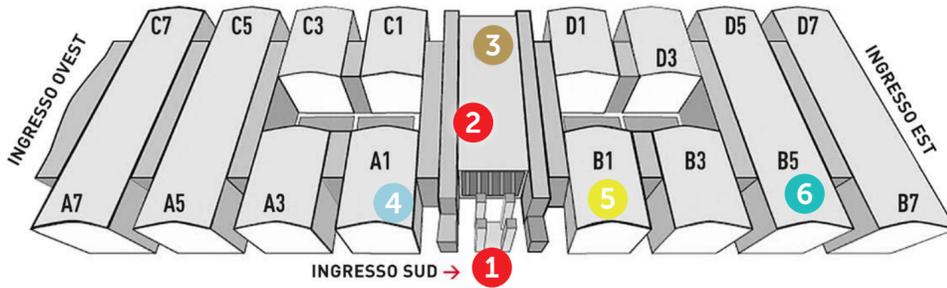
Ente accreditato alla formazione

AZIENDA CERTIFICATA ISO 9001-2008



MASTERCLASS GRATUITE, TAVOLE ROTONDE GARE, ESIBIZIONI E TANTISSIMI OMAGGI!

RiminiWellness® ecco dove puoi trovarci



REGISTRATI PRESSO GLI STAND FIF
QUESTO BRACCIALE È IN OMAGGIO

Registrandoti ad uno dei punti FIF, riceverai questo bracciale in omaggio. Indossandolo potrai partecipare gratis a tutte le lezioni della Federazione Italiana Fitness.

1 INGRESSO SUD
ACCOGLIENZA, INFO F.I.F.
REGISTRAZIONI E RITIRO BIGLIETTI GARE

2 HALL IN ENTRATA
STAND FIF • EDITORIA

- Riconoscimento diplomi e / o conversione in ottemperanza alle normative CONI e rilascio del Tesserino tecnico
 - Alta formazione universitaria
- Info sui corsi di formazione per i professionisti del fitness in collaborazione con l'Università telematica San Raffaele Roma

3 SALA NERI 2 - 1° PIANO
TAVOLE ROTONDE

- SABATO 2 GIUGNO ORE 10.15-12.15
LA FORMAZIONE DI ALTE FIGURE PROFESSIONALI NEL WELLNESS: UN ESEMPIO VIRTUOSO DI COLLABORAZIONE TRA UNIVERSITÀ E FEDERAZIONI SPORTIVE

Presentazione dei corsi universitari FUNCTIONAL TRAINING SPECIALIST PILATES ADVANCED SPECIALIST

4 PAD. A1 AREA W-PRO
PALCO OLISTICO
PILATES & YOGA E STAND FIF

- Masterclass gratuite
- Da giovedì 31 maggio a domenica 3 giugno

5 PAD. B1 AREA W-PRO
AREA FUNCTIONAL TRAINING
E KALISTHENICS® E STAND FIF

- Masterclass gratuite
- Area Matrix per l'allenamento
- Spartan Challenge Venerdì 1 giugno
- Kalisthenics® Challenge Sabato 2 giugno
- Cross Training Challenge Domenica 3 giugno

6 PAD. B5 AREA W-FUN
PALCO LIVE FITNESS SHOW
E STAND FIF

- Masterclass gratuite
- Gara Club vs Club Domenica 3 giugno



PALCO LIVE FITNESS SHOW

CI TROVI QUI
PAD. B5
AREA
W-FUN



MOMENTO LAURETANA

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★ i primi 100 iscritti riceveranno in omaggio la t-shirt esclusiva Lauretana/FIF



MOMENTO RED BULL

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★★ in omaggio un energy drink



MOMENTO DAMIANO

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★★ in omaggio uno snack bio Damiano

PROGRAMMA PALCO LIVE FITNESS SHOW



SPETTACOLO E DIVERTIMENTO

KALISTHENICS® TEAM EXHIBITION

Palco Live Fitness Show, Pad. B5 GIOVEDÌ 31 • 12.20-12.30 // VENERDÌ 1 • 13.00-13.10
Area Functional & Kalisthenics®, Pad. B1 GIOVEDÌ 31 • 13.40-13.50 // VENERDÌ 1 • 15.30-15.40 // DOMENICA 3 • 10.40-10.50

Il FIF Kalisthenics Team (Andrea Neyroz, Fabio Labianca, Federico Fignagnani, Marco Mazzesi ed Emanuele Moretti) si farà conoscere al pubblico con esibizioni in cui ingredienti fondamentali saranno la spettacolarità e il divertimento. Sfidando la gravità, sarà possibile ammirare gli atleti impegnati in mirabolanti evoluzioni che lasceranno con il fiato sospeso.

MUSICA DAL VIVO CON YURIMARU DJ

Palco Live Fitness Show, Pad. B5

Sabato 2 giugno sarà una giornata interamente dedicata alla musica con dj set per gran parte delle lezioni. Dance e House commerciale sono i generi musicali con cui più ama giocare Yurimaru DJ, sia in radio durante Studio Delta Mix, sia in discoteca.

IL TAMBURO GIAPPONESE DI MUGEN YAHIRO

Palco Live Fitness Show, Pad. B5 SABATO 2 • 14.40 // 16.00 // 17.20

Nella giornata di sabato sarà possibile fare un'esperienza molto coinvolgente grazie alla novità delle lezioni accompagnate dal tamburo giapponese di Mugen Yahiro. Mugen Yahiro, percussionista e maestro delle percussioni tradizionali nipponiche (Taiko), è il fondatore di "Munedaiko", gruppo di studio dedicato alla pratica del tamburo tradizionale giapponese.

PERFORMANCE DI CERCHIO AEREO

Palco Live Fitness Show, Pad. B5 VENERDÌ 1 • 15.10-15.20 // SABATO 2 • 11.00-11.10
Area Functional & Kalisthenics®, Pad. B1 VENERDÌ 1 • 16.20-16.30 // SABATO 2 • 14.00-14.10

Da non perdere il momento spettacolare di Guenda Bournens che, dopo un passato da ginnasta, si è avvicinata all'arte circense manifestando uno spiccato interesse per il cerchio aereo. La sua performance "Vulner-Abile" è il portato di un lavoro di studio e ricerca autonomamente condotto e vuole essere la dimostrazione che la bellezza nasce dal dolore e lo ripara.

ESIBIZIONE IDA EXPERIENCE COMPANY

Palco Live Fitness Show Pad. B5 DOMENICA 3 • 13.00

VENERDÌ 1 GIUGNO 2018

LEZIONI IN ROSA: UN OMAGGIO ALLE DONNE

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ♥ alle prime 100 donne iscritte in omaggio l'esclusiva t-shirt Lauretana/FIF dedicata alle donne.



MIX FITNESS

GIOVEDÌ 31 MAGGIO 2018	
10.20-11.00	Ambito disciplinare: Coreografia - Hi-lo Presenters: Domenico Bilotta + FIF Team Selected Titolo: AEROBIC WIN
11.00-11.40	Ambito disciplinare: Combat - Tono Presenters: Steel Program Team Titolo: STEEL COMBAT
11.40-12.20	Ambito disciplinare: Coreografia - Step Presenters: Patrizia Vincenzi, Fabrizio Randisi + FIF Team Selected Titolo: ASYMMETRIC STEP
12.20-12.30	Ambito disciplinare: Tonificazione - corpo libero Presenters: Viviana Fabozzi + FIF Team Selected Titolo: FUNCTIONAL TOTAL BODY
13.10-13.50	Ambito disciplinare: Coreografia - Step Presenters: Marco della Primavera, Patrizia Vincenzi + FIF Team Selected Titolo: STEP DANCE EMOTION
13.50-14.30	Ambito disciplinare: Tonificazione Presenters: Viviana Fabozzi, Melissa Roda + FIF Team Selected Titolo: HAPPY FITNESS
14.30-15.10	Ambito disciplinare: Coreografia - Step Presenters: Patrizia Vincenzi, Fabrizio Randisi + FIF Team Selected Titolo: STEP PARTNERS
15.10-15.50	Ambito disciplinare: Combat - Tono Presenters: Steel Program Team Titolo: STEEL COMBAT
15.50-16.30	Ambito disciplinare: Coreografia - Step Presenters: Andrea Petri, Marco Della Primavera + FIF Team Selected Titolo: STEP WIN
16.30-17.10	Ambito disciplinare: Combat - Cardio Presenters: Steel Program Team Titolo: STEEL COMBAT
17.10-17.50	Ambito disciplinare: Tonificazione Presenters: Daniele Matteotti, Roberta Grendene + FIF Team Selected Titolo: TOTAL BODY WIN

LEZIONI IN ROSA PER SENSIBILIZZARE SUL TEMA DELLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE

VENERDÌ 1 GIUGNO 2018	
10.20-11.00	Ambito disciplinare: Combat - Tono Presenters: Steel Program Team Titolo: STEEL COMBAT
11.00-11.40	Ambito disciplinare: Coreografia - Hi-lo Presenters: Patrizia Vincenzi, Fabrizio Randisi + FIF Team Selected Titolo: ASYMMETRIC HI-LO
11.40-12.20	Ambito disciplinare: Tonificazione - Step Presenters: Fabio Amante + FIF Team Sicily Titolo: TOTAL BODY ACTION
12.20-13.00	Ambito disciplinare: Tonificazione - Cardio-Tono Presenters: Marco Della Primavera, Viviana Fabozzi + FIF Team Selected Titolo: METABOLIC DANCE CIRCUIT
13.00-13.10	Ambito disciplinare: Tonificazione - Step Presenters: Viviana Fabozzi, Martina Girlando + FIF Team Selected Titolo: TOTAL BODY FOR WOMAN
13.10-13.50	Ambito disciplinare: Tonificazione - Step Presenters: Davide Impallomeni + FIF Team Sicily Titolo: TOTAL BODY CONDITION
13.50-14.30	Ambito disciplinare: Tonificazione Presenters: Viviana Fabozzi, Martina Girlando + FIF Team Selected Titolo: TOTAL BODY FOR WOMAN
14.30-15.10	Ambito disciplinare: Coreografia - Hi-lo Presenters: Elisabetta Cinnelli + FIF Team Selected Titolo: AEROBIC PINK STYLE
15.10-15.20	Ambito disciplinare: Guenda Bournens Titolo: PERFORMANCE DI CERCHIO AEREO: VULNER-ABILE
15.20-16.00	Ambito disciplinare: Tonificazione - Step Presenters: Fabio Amante + FIF Team Sicily Titolo: TOTAL BODY FOR LADIES
16.00-16.40	Ambito disciplinare: Coreografia - Hi-lo Presenters: Marco Della Primavera, Fabrizio Randisi, Daniele Matteotti + Andrea Petri Titolo: DANCE FOR WOMEN
16.40-17.20	Ambito disciplinare: Coreografia - Step Presenters: Patrizia Vincenzi + FIF Team Selected Titolo: PINK PANTHER STEP
17.20-18.00	Ambito disciplinare: Tonificazione - Athletic Presenters: Davide Impallomeni + FIF Team Sicily Titolo: ATHLETIC GENTLE TONE
18.00-18.40	Ambito disciplinare: Coreografia - Step Presenters: Sebastian Piatek SPECIAL GUEST Titolo: STEP SENSATION

MUSICA DAL VIVO CON YURIMARU DJ E LEZIONI ACCOMPAGNATE DAL TAMBURO GIAPPONESE DI MUGEN YAHIRO

SABATO 2 GIUGNO 2018	
10.20-11.00	Ambito disciplinare: Combat - Cardio Presenters: Steel Program Team Titolo: STEEL COMBAT
11.00-11.10	Ambito disciplinare: Guenda Bournens Titolo: PERFORMANCE DI CERCHIO AEREO: VULNER-ABILE
11.10-11.50	Ambito disciplinare: Tonificazione - Athletic Presenters: Monica Scurti & GOT Team Titolo: KARDIO GLOBAL TRAINING 1
11.50-12.30	Ambito disciplinare: Coreografia - Hi-lo Presenters: Sebastian Piatek SPECIAL GUEST Titolo: DANCE CHALLENGE
12.30-13.10	Ambito disciplinare: Tonificazione - Step Presenters: Fabio Amante + FIF Team Selected Titolo: STEP BODY ACTION
13.10-13.50	Ambito disciplinare: Tonificazione - Athletic Presenters: Monica Scurti & GOT Team Titolo: KARDIO GLOBAL TRAINING 2
14.00-14.40	Ambito disciplinare: Coreografia - Step Presenters: Marco Della Primavera, Patrizia Vincenzi + FIF Team Selected Titolo: STEP NO STOP 1
14.40-15.20	Ambito disciplinare: Tonificazione - Bodyweight Presenters: Viviana Fabozzi + FIF Team Selected Titolo: BODYWEIGHT TIME INTERVAL + LIVE TAMBURO GIAPPONESE
15.20-16.00	Ambito disciplinare: Coreografia - Step Presenters: Sebastian Piatek SPECIAL GUEST Titolo: STEP PARTY
16.00-16.40	Ambito disciplinare: Tonificazione - Corpo libero Presenters: Fabio Amante + FIF Team Selected Titolo: FREE BODY ACTION + LIVE TAMBURO GIAPPONESE
16.40-17.20	Ambito disciplinare: Coreografia - Step Presenters: Patrizia Vincenzi, Marco Della Primavera + FIF Team Selected Titolo: STEP NO STOP 2
17.20-18.00	Ambito disciplinare: Tonificazione - Athletic Presenters: Davide Impallomeni, Melissa Roda + FIF Team Selected Titolo: CARDIO ABDOMINAL WORKOUT + LIVE TAMBURO GIAPPONESE
18.00-18.40	Ambito disciplinare: Combat Presenters: Steel Program Team Titolo: STEEL COMBAT

DOMENICA 3 GIUGNO 2018

CLUB vs CLUB

CAMPIONATO ITALIANO
di freestyle, street dance, house,
video dance, breakin', hip hop



LA FIF È ANCHE SU APP
DISPONIBILE PER IL TUO SMARTPHONE

RESTA AGGIORNATO SUI NOSTRI
EVENTI ED ISCRIVITI A QUELLI
CHE PIÙ TI INTERESSANO.





PALCO OLISTICO PILATES & YOGA

CI TROVI QUI
PAD. A1
AREA
W-PRO

MOMENTO LAURETANA

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★ i primi 50 iscritti riceveranno in omaggio la t-shirt esclusiva Laurentana/FIF



MOMENTO DAMIANO

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ✪ in omaggio uno snack bio Damiano

DA GIOVEDÌ 31 MAGGIO A DOMENICA 3 GIUGNO 2018 GRANDI NOVITÀ SUL PALCO OLISTICO

Tutti gli appassionati sono invitati a scoprire i numerosi benefici del Pilates Barre e a provare le lezioni con i grandi attrezzi quali reformer, cadillac, wunda chair e la grande novità dello spine corrector. La FIF pone un'attenzione speciale anche ai più piccoli con l'originale allenamento yoga che i bambini possono condividere con i propri genitori e viceversa.

AREA FUNCTIONAL & KALISTHENICS®

CI TROVI QUI
PAD. B1
AREA
W-PRO

GIOVEDÌ 31 MAGGIO, VENERDÌ 1 GIUGNO, SABATO 2 GIUGNO E DOMENICA 3 GIUGNO 2018

AREA DI ALLENAMENTO

Grazie alla collaborazione della Federazione Italiana Fitness con Matrix, presso l'area Functional & Kalisthenics® (Pad. B1 Area W-Pro) sarà a disposizione uno spazio interamente dedicato a tutti coloro che vogliono allenarsi.



MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

MOMENTO LAURETANA

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★ i primi 25 iscritti riceveranno in omaggio la t-shirt esclusiva Laurentana/FIF



MOMENTO RED BULL

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★★ in omaggio un energy drink



MOMENTO DAMIANO

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ✪ in omaggio uno snack bio Damiano

DA GIOVEDÌ 31 MAGGIO A DOMENICA 3 GIUGNO 2018

CRUNCH COMPETITION

Sfida all'ultimo "addominale" aperta a tutti. Gara ad accesso diretto con iscrizione sul posto. In premio il kit FIF + integratori KeForma + integratori Natur's Bounty

PROGRAMMA PALCO OLISTICO PILATES & YOGA



GIOVEDÌ 31 MAGGIO 2018

10.30 11.20	Sara Sergi CORPO IN ESTENSIONE Lezione volta all'allungamento e rinforzo della catena maestra posteriore
11.30 12.20	Gianpiero Marongiu PILATES CIRCUIT Il lavoro a circuito consente di strutturare la lezione con un'intensità di esercizio crescente
12.30 13.20	Stefania Giuliani PILATES & CORE Sequenze di esercizi che hanno come focus il principio della centralizzazione
13.30 14.20	LEZIONE A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE SUL POSTO Elisabetta Cinelli PILATES BARRE Postura il tono la flessibilità riportate alla sbarra. Focus su principi posturali e potenziamento dei più importanti gruppi muscolari che stabilizzano il box
14.30 15.20	Massimo Alampi PILATES BODY & SOUL Gli esercizi vengono proposti in chiave più "soul" per enfatizzare l'ascolto di se stessi attraverso l'utilizzo della soft ball
15.30 16.20	Elisabetta Cinelli PILATES NEW VISION Dal mermaid alla star... dal più semplice al... più complicato esercizio per la catena laterale passando dal rinforzo dei muscoli sinergici
16.30 17.20	Sara Sergi & Massimo Alampi PILATES & MOBILITY La mobilitazione delle anche per aumentare il ROM, migliorare la performance quotidiana e prevenire gli infortuni

VENERDÌ 1 GIUGNO 2018

10.10 11.00	Sara Sergi PILATES IN LATERALITÀ Proposta di routine volta a sviluppare la stabilità, flessibilità e forza delle catene laterali passando per tutti gli esercizi cod del pilates in decubito laterale e loro variazioni
11.10 12.00	LEZIONE A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE SUL POSTO Elisabetta Cinelli PILATES BARRE Postura il tono la flessibilità riportate alla sbarra. Focus su principi posturali e potenziamento dei più importanti gruppi muscolari che stabilizzano il box
12.10 13.00	Donato De Bartolomeo YOGA DYNAMIC Le principali posizioni dello hatha yoga classico in chiave dinamica, arricchite da movimenti fluidi
13.10 14.00	Massimo Alampi & Sara Sergi IN FRONT OF THE MIRROR Lezione "a specchio" per equilibrare le due laterali del singolo e migliorare la sintonia della coppia
14.10 15.00	Donato De Bartolomeo PILATES INTENSIVE TRAINING Lezione avanzata rivolta a tutti coloro che amano il Pilates nella sua forma più intensa ed evoluta
15.10 16.00	Elisabetta Cinelli PILATES ROUTINE DANCE Il lavoro a circuito applicato al lavoro con la musica per il coinvolgimento dell'apparato cardiovascolare
16.10 17.00	Massimo Alampi PILATES SEQUENCY Il metodo dell'addizione può rendere la lezione molto più fluida e regalare una sorta di "coreografia" finale
17.10 18.00	Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani POWER STRETCH Alleniamo equilibrio, forza e flessibilità

SABATO 2 GIUGNO 2018

10.10 11.00	Gianpiero Marongiu STANDING PILATES EVOLUTION Gli esercizi del Matwork traslati in stazione eretta
11.10 12.00	Rita Valbonesi GENITORI E BIMBI INCONTRANO LO YOGA: IL SISTEMA SOLARE Genitori e bimbi dialogano attraverso lo yoga
12.10 13.00	Donato De Bartolomeo & Elisabetta Cinelli PILOGA Pilates VS Yoga: il pilates incontra lo yoga
13.10 14.00	Sara Sergi CONTROL BALANCE Migliorare il ruolo stabilizzatore del core con esercizi che sfidano l'equilibrio rendendolo uno "stable disequilibrio"
14.10 15.00	Donato De Bartolomeo HATHA YOGA La pratica dello yoga ci porta alla realizzazione della consapevolezza fisica ma soprattutto mentale creando armonia ed equilibrio
15.10 16.00	Elisabetta Cinelli POSTURAL PILATES CON ELASTIBAND Il Theraband come strumento per allungare o potenziare i fasci muscolari accorciati o allungati, utili al miglioramento posturale
16.10 17.00	Michele Manca PILATES & NATURAL MOVEMENT Un rinforzo muscolare profondo, connesso a tecniche di flessibilità e mobilità articolare per il movimento naturale
17.10 18.00	Massimo Alampi PILATES FUSION Sequenza di esercizi del repertorio classico legati tra di loro con movimenti "rubati" al Fitness per una lezione fuori dagli schemi

DOMENICA 3 GIUGNO 2018

10.30 11.20	Michele Manca & Massimo Alampi PILATES STABILITY & MOBILITY L'importanza della mobilità articolare e della stabilità per la riuscita di una buona performance
11.30 12.20	LEZIONE A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE SUL POSTO Laura Trevisani GARUDA® FOUNDATION BARRE Metodo Garuda alla sbarra: allenamento che incorpora la fisica e la grazia della danza. Il ritmo ed il flusso, le accelerazioni e decelerazioni del ritmo, sono aspetti della qualità del movimento costantemente presenti
12.30 13.20	Rita Babini YOGA Coordinazione motoria, allineamento, scarico del peso, controllo del respiro: sono gli elementi che costituiscono i cardini della pratica Hatha Yoga
13.30 14.20	Laura Trevisani GARUDA® MATWORK FOUNDATION Programma basato sul pilates: i movimenti iniziano isolando singoli muscoli per poi spostarsi alle linee miofasciali. Particolarmente efficace per persone con distinzioni e squilibri
14.30 15.20	Sara Sergi COORDINAZIONE PILATES Lezione sviluppata in pratica che si intensificano man mano in coordinazione stabilità e velocità di esecuzione

APPROCCIO AI GRANDI ATTREZZI DEL PILATES "Metodo FIF Academy"

Lezioni gratuite a numero chiuso con prenotazione sul posto / Fornitore e partner

GIOVEDÌ 31 MAGGIO 2018

13.00 13.45	REFORMER Gianpiero Marongiu
14.00 14.45	CADILLAC + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
15.00 15.45	REFORMER Gianpiero Marongiu
16.00 16.45	SPINE WAVE Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

VENERDÌ 1 GIUGNO 2018

11.00 11.45	CADILLAC Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
12.00 12.45	REFORMER + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
13.00 13.45	SPINE CORRECTOR Elisabetta Cinelli
14.00 14.45	REFORMER + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
15.00 15.45	CADILLAC Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
16.00 16.45	SPINE WAVE Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

SABATO 2 GIUGNO 2018

11.00 11.45	SPINE CORRECTOR Elisabetta Cinelli
12.00 12.45	CADILLAC + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
13.00 13.45	REFORMER Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
14.00 14.45	REFORMER + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
15.00 15.45	CADILLAC Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
16.00 16.45	SPINE WAVE Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

DOMENICA 3 GIUGNO 2018

11.00 11.45	REFORMER Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
12.00 12.45	CADILLAC + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
13.00 13.45	REFORMER Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
14.00 14.45	SPINE WAVE Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

EQUIPARAZIONE DIPLOMI E TESSERINI TECNICI

Le legge di Bilancio 2018 e le nuove norme **CONI**, entrate in vigore dal **1 gennaio 2018**, hanno introdotto sostanziali novità per chi lavora nelle palestre e nei centri fitness. Pertanto si rende necessario capire se i diplomi e gli attestati in possesso degli operatori sono **conformi alla attuale normativa CONI**, ed eventualmente convertirli in Diplomi Nazionali riconosciuti. La **FIF** ti permette di verificare e, se necessario, adeguare i tuoi titoli, sostituendoli con Diploma e Tesserino Nazionale riconosciuto direttamente da un Ente di Promozione Sportiva.

Vieni a trovarci allo stand FIF / EDITORIA (presso la hall in entrata) e richiedi una valutazione GRATUITA alla FIF sulla conformità dei tuoi titoli, oppure inviaci i diplomi in tuo possesso a fif@fif.it e ricevi la risposta sulla conformità.

VERIFICA CON NOI SE I TUOI TITOLI SONO CONFORMI

I diplomati ASI possono ricevere direttamente il titolo equivalente FIF previa affiliazione come socio istruttore

PROGRAMMA FUNCTIONAL TRAINING & KALISTHENICS® PAD. B1 AREA W-PRO



GIOVEDÌ 31 MAGGIO 2018	
10.30 11.10	Francesco Flocchi & Francesco Ciraci (Assistant FIF Team) BODYWEIGHT AGILITY Gli schemi motori a corpo libero per l'allenamento delle principali agilità
11.20 12.00	Carlo Dolzan & Gilberto Freguglia (Assistant FIF Team) FUNCTIONAL TRAINING Lezione funzionale in circuito che sfrutta la versatilità del Kettlebell e le potenzialità del Barbell
12.10 12.50	Luca Dalseno & Francesco Flocchi FUNCTIONAL JOINT MOBILITY Un allenamento specifico a corpo libero sulla mobilità articolare per rendere il corpo più forte e performante
13.00 13.40	Andrea Neyroz GENERAL MOBILITY Un efficace allenamento funzionale per la flessibilità con l'utilizzo dell'elastiband
13.40 13.50	KALISTHENICS® TEAM EXHIBITION
13.50 14.30	Francesco Flocchi SPARTAN SYSTEM® "Endurance & Strength Training" La resistenza specifica e l'ipertrofia funzionale in un sistema di allenamento a corpo libero
14.40 15.20	Carlo Dolzan & Matteo Alberini (Assistant FIF Team) KETTLEBELL TRAINING CIRCUIT L'uso del kettlebell per un allenamento misto cardio - tono
15.30 16.10	Viviana Fabozzi FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE L'allenamento funzionale per la donna androide
16.20 17.00	Luca Dalseno & Gilberto Freguglia (Assistant FIF Team) FUNCTIONAL FOR FIGHTERS L'allenamento funzionale per gli sport da combattimento
17.10 18.00	Donatella Longhi SUSPENSION "CORE" TRAINING Strategie di allenamento in sospensione per i muscoli del Core

VENERDÌ 1 GIUGNO 2018	
Dalle 10.30	SPARTAN CHALLENGE 1ª EDIZIONE Gli "OLYMPIC GAMES" FIF Una nuova spettacolare gara per tutti gli appassionati e i professionisti di queste discipline.
10.30 11.10	Emanuele Moretti IL KALISTHENICS® PER TUTTI Un format di allenamento calistenico adatto a tutti senza distinzione di età e di sesso
11.30 12.00	Federico Fignagnani CORE TRAINING L'allenamento specifico del Core come preparazione generale
12.10 12.50	Kalisthenics® FIF Team KALISTHENICS® EQUIPMENTS Un modo vario e divertente per allenare il Kalisthenics® con tutti i piccoli e i grandi attrezzi
13.10 14.00	Luca Dalseno & Matteo Alberini (Assistant FIF Team) KETTLEBELL & ANIMAL MOVEMENTS INTEGRATION Una accattivante integrazione delle andature degli animali al sovraccarico del kettlebell
14.00 14.40	Team Functional + Team Kalisthenics® FUNCTIONAL & KALISTHENICS® CIRCUIT TRAINING
14.50 15.30	Sandro Roberto & Luca Ceria FUNCTIONAL TRAINING E PREPARAZIONE ATLETICA Gli elementi, le attrezzature e le strategie del Functional Training al servizio della preparazione atletica
15.30 15.40	KALISTHENICS® TEAM EXHIBITION
15.40 16.20	Francesco Flocchi & Nino Urso (Assistant FIF Team) SPARTAN SYSTEM® IN TEAM Un team teaching coinvolgente per un sistema di allenamento volto a migliorare le capacità atletiche per un fisico tonico e scattante
16.20 16.30	Guenda Bournens PERFORMANCE DI CERCIO AEREO: Vulner-Abile
16.30 17.10	Viviana Fabozzi IL FUNCTIONAL TRAINING L'allenamento funzionale per la donna
17.20 18.00	Luca Ceria SUSPENSION TRAINING La capacità di reazione e di anticipazione attraverso l'allenamento in sospensione

SABATO 2 GIUGNO 2018	
10.00 10.40	Luca Dalseno & Ervin Alija (Assistant FIF Team) POWER FUNCTIONAL TRAINING Il corpo libero e la versatilità degli attrezzi funzionali a confronto per l'allenamento della potenza
10.50 11.30	Luca Ceria SUSPENSION TRAINING & G.P.P. La preparazione fisica generale attraverso l'allenamento funzionale in sospensione
11.40 12.20	Sandro Roberto & Francesco Ciraci (Assistant FIF Team) FUNCTIONAL FOR TEAM PLAYERS Gli elementi del bodyweight e del kettlebell training per il miglioramento della performance di atleti di sport di squadra
12.30 13.10	Luca Ceria CRAYFISH CIRCUIT TRAINING L'allenamento del circuito a gambero sulla funzione delle catene muscolari
13.20 14.00	Carlo Dolzan & Angelo Pizzi (Assistant FIF Team) BARBELL & KETTLEBELL CLEAN & JERK L'allenamento step by step della tecnica esecutiva del clean & jerk con il bilanciere olimpionico e con il doppio kettlebell
14.00 14.10	Guenda Bournens PERFORMANCE DI CERCIO AEREO: Vulner-Abile
14.10 14.50	Francesco Flocchi SPARTAN SYSTEM® "Joint Mobility & Core Training" Applicazioni pratiche dello Spartan System® per il miglioramento della mobilità articolare e il rinforzo del Core
15.00 15.40	Luca Dalseno & Paolo Lupo (Assistant FIF Team) UNCONVENTIONAL KETTLEBELL TRAINING L'allenamento funzionale con una routine di esercizi non convenzionali con il kettlebell
15.50 16.30	Monica Scurti BARBELL TRAINING PER LA PERFORMANCE L'allenamento delle capacità condizionali attraverso l'utilizzo di strategie specifiche con il bilanciere olimpionico
16.40 17.20	Francesco Flocchi & Vanni Sicilia (Assistant FIF Team) TANDEM BODYWEIGHT CIRCUIT Un circuito a corpo libero a coppie suddiviso in stazioni di lavoro per forza, resistenza, esplosività ed equilibrio

DOMENICA 3 GIUGNO 2018	
Dalle 10.30	CROSS TRAINING CHALLENGE 10ª EDIZIONE UNA GARA SPETTACOLARE Prima edizione della competizione più spettacolare dello scenario di RiminiWellness 2018. Una nuova gara dedicata a tutti gli appassionati e ai professionisti di queste discipline.
10.40 10.50	Marco Mazzezi & Andrea Neyroz ESERCIZI BASE DEL KALISTHENICS® La preparazione di base specifica per l'esecuzione della verticale e l'orizzontale
10.50 11.30	KALISTHENICS® TEAM EXHIBITION
11.40 12.20	Federico Fignagnani KALISTHENICS® WITH PARALLETES L'uso propedeutico delle mini parallele per gli elementi base calistenici
12.30 13.10	Marco Mazzezi & Deborah Carone (Assistant FIF Team) KALISTHENICS® PER LE DONNE Introduzione all'allenamento calistenico specifico per il pubblico femminile
12.30 13.10	Andrea Neyroz GENERAL MOBILITY Un efficace allenamento funzionale per la flessibilità con l'utilizzo dell'elastiband
13.20 14.00	CRUNCH COMPETITION Sfida all'ultimo "addominale" aperta a tutti con iscrizione sul posto IN PREMIO IL KIT FIF + INTEGRATORI KEFORMA
14.10 14.50	Marco Mazzezi & Federico Fignagnani KALISTHENICS® BAR Elementi base dell'allenamento calistenico alla sbarra
15.00 15.40	Simone Ricciarini, Gilberto Freguglia & Francesco Ciraci (Assistant FIF Team) CRAZY BODY WEIGHT L'allenamento funzionale a corpo libero sorprendente
15.50 16.30	Carlo Dolzan & Simone Ricciarini (Assistant FIF Team) BARBELL VS KETTLEBELL I fondamentali del barbell training e del kettlebell training a confronto
16.40 17.20	Vincenzo Calisti FUNCTIONAL TRAINING G.P.P. Allenare la preparazione generale con il Functional Training
17.30 18.10	Donatella Longhi SUSPENSION TRAINING COMPLEX Circuito complesso con l'allenamento in sospensione