

## RICONOSCIMENTI:



## PARTNERS:



I corsi  
e i diplomi rilasciati dalla  
FEDERAZIONE ITALIANA  
FITNESS

sono riconosciuti da:

- FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS
- A.S.I.  
EPS riconosciuto dal C.O.N.I.
- MIM  
Ministero dell'Istruzione  
e del Merito.

Le certificazioni rilasciate  
hanno valore internazionale  
e sono riconosciute da:

- E.F.A.  
European Fitness Association
- IDEA  
Health & Fitness Association.

# FFA ACADEMY



## CORSI PER PROFESSIONISTI DEL FITNESS E DEL BENESSERE

# FIF ACADEMY



**Rilascio di Diploma e Tesserino Tecnico FIF/ASI/CONI al termine del corso**



**Tutti i corsi sono acquistabili con la Carta Docente e le Carte cultura**



**Puoi utilizzare il tuo voucher aziendale per acquistare i corsi**



**Tutti i corsi sono rateizzabili con carta di credito  PayPal senza interessi aggiuntivi**

**Seguici sui social:**



@fif\_it



Federazione Italiana Fitness



La FIF

**Segreteria didattica**

Centro Studi La Torre s.r.l  
Via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna  
tel. 0544 34124 • [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)

RICONOSCIMENTI:





# PERSONAL TRAINER

DOPPIO DIPLOMA PER IL PERCORSO DI PERSONAL TRAINER CHE SI COMPLETA CON IL FUNCTIONAL TRAINING

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
 dispensa in formato elettronico + video didattico

## IN PRESENZA

<b>Roma</b>	7-8 marzo	<b>Vicenza</b>	12-13-14 giugno
M. Orrù	28-29 marzo	M. Ravagli	20-21 giugno
S. Roberto	18-19 aprile	N. Comini	26-27-28 giugno
	9-10 maggio	<b>Ravenna (corso intensivo)</b>	
<b>Genova</b>	11-12 aprile	M. Ravagli	dal 20 agosto
M. Orrù	18-19 aprile	N. Comini	al 26 agosto
N. Comini	9-10 maggio		
	16-17 maggio		

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

### Dispositivi

Pc  
 Tablet  
 Smartphone

### Tutoraggio ★

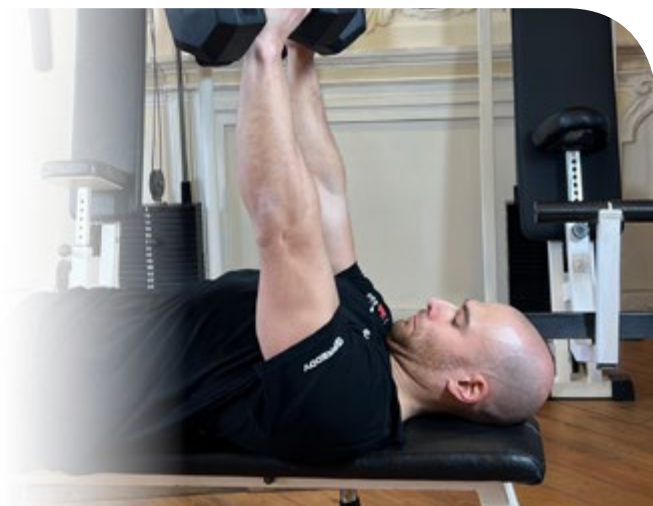
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online  
**660€**

**528€ SOCIO GOLD**

Quota presenza\*  
**515€** anziché 715€

# ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING



PER CREARE PROGRAMMI DI TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING, CARDIO FITNESS E BODY BUILDING

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
 dispensa in formato elettronico + video didattico

## IN PRESENZA

<b>La Spezia</b>	11-12 aprile
P. Rocuzzo	9-10 maggio
	16-17 maggio
<b>Ravenna (corso intensivo)</b>	
M. Ravagli	dal 27 luglio al 1 agosto

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

### Dispositivi

Pc  
 Tablet  
 Smartphone

### Tutoraggio ★

tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online  
**560€**

**448€ SOCIO GOLD**

Quota\*  
**428€** anziché 595€



## Postural One to One

allenamento posturale integrato per il controllo e miglioramento delle principali patologie della colonna vertebrale

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
230€

184€ SOCIO GOLD



## Fitness Metabolico e Dimagrimento

metodiche e motivazioni del cardiofitness e circuiti come supporto per affrontare problematiche metaboliche e dimagranti

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
230€

184€ SOCIO GOLD



## Forza e Ipertrofia

tecniche, schede di allenamento e periodizzazione della forza e dell'ipertrofia nel bodybuilding

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
230€

184€ SOCIO GOLD



## Recupero Funzionale

il ruolo e le strategie tecnico applicative del PT nella fase di rieducazione post-traumatica

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
230€

184€ SOCIO GOLD



## L'allenamento femminile con canoni estetici

programmazione di schede di allenamento in sala pesi e cardio

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni



**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico



## Tecnico Nutrizione

linee guida e protocolli alimentari basati sulle vecchie e nuove filosofie per una corretta alimentazione e integrazione

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico



## Allenamento in gravidanza e post parto

Le tecniche e le strategie allenanti mirate al periodo pre e post parto nel rispetto dei principali cambiamenti e dei vissuti psico-emotivi della donna

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni



**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 6 mesi a partire dal primo accesso.  
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
230€

184€ SOCIO GOLD

### IN DIRETTA-LIVE

Diretta live 2-3 maggio P. Rocuzzo

Quota\*  
180€ anziché 280€

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 6 mesi a partire dal primo accesso.  
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
230€

184€ SOCIO GOLD

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è sempre disponibile per 6 mesi a partire dal primo accesso.  
Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
525€

420€ SOCIO GOLD

# FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION



UN ALLENAMENTO COMPLETO CHE ALLENA LA COORDINAZIONE, L'EQUILIBRIO, LA FLESSIBILITÀ PER AUMENTARE LA PERFORMANCE E RIDURRE IL RISCHIO DEGLI INFORTUNI!

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico + video didattico

## IN PRESENZA

Roma	28-29 marzo	S. Roberto
Genova	18-19 aprile	N. Comini
Vicenza	20-21 giugno	N. Comini
Ravenna	22-23 agosto	N. Comini

Quota\*

252€ anziché 350€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

### Dispositivi

Pc  
Tablet  
Smartphone

### Tutoraggio ★

tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online

350€

280€ SOCIO GOLD



## Kettlebell Instructor

l'esplorazione della versatilità del Kettlebell attraverso tecniche di allenamento e movimenti specifici che migliorano simultaneamente forza, flessibilità, destrezza, capacità di presa, coordinazione ed equilibrio

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico



## Barbell Instructor

l'apprendimento dei modelli tecnici del bilanciere attraverso esercizi propedeutici e movimenti ausiliari per migliorare l'espressione di forza e potenza nel rispetto dei principi anatomici e biomeccanici fondamentali

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

## IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota\*

208€ anziché 290€

## IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota\*

208€ anziché 290€



## Barbell & Kettlebell Training

l'apprendimento e l'insegnamento degli esercizi del weightlifting e lo studio dei principali esercizi del kettlebell training

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico



## Bodyweight & Animal Training

lo studio della biomeccanica dell'uomo attraverso la versatilità degli esercizi a corpo libero e la varietà delle andature per allenare forza e flessibilità

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico



## B.C.S. System Training

un sistema completo di allenamenti basato sull'integrazione di bodyweight, clave e slamball

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico



## Functional group training

approfondimento delle dinamiche tecniche e organizzative delle classi di allenamento funzionale in gruppo

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
290€

232€ SOCIO GOLD

### IN PRESENZA

Ravenna 2-3 agosto E. Rossi

Quota\*  
208€ anziché 290€

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
290€

232€ SOCIO GOLD

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
245€

195€ SOCIO GOLD

### IN PRESENZA

Milano 18-19 aprile E. Rossi  
Ravenna 3-4 settembre E. Rossi

Quota\*  
208,8€ anziché 290€



## Body Weight Flow 360

con *Israel Mallebre*

### IN ESCLUSIVA PER L'ITALIA

un nuovo programma di allenamento del movimento

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni



**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico



## One to One Suspension Training

l'allenamento funzionale in sospensione al centro del lavoro del PT sia di gruppo che one to one

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione



**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

380€

320€ SOCIO GOLD

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online

180€

145€ SOCIO GOLD

# KALISTHENICS®



LE BASI DELLA PROPEDEUTICA ALL'ALLENAMENTO CALISTENICO

diploma FIF/ASI + diploma  
e tesserino Tecnico  
Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in  
formato elettronico  
+ video didattico

## IN PRESENZA

Martina Franca 23-24 maggio  
Ravenna 18-19 luglio

S. De Matteis  
F. Fignagnani

Quota\*  
187€ anziché 260€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi**  
Pc  
Tablet  
Smartphone

**Tutoraggio ★**  
tutor selezionabile  
tra il team docenti  
dell'Academy FIF

Quota online  
245€

195€ SOCIO GOLD



## Kalistenics 2° livello

il programma più avanzato  
dell'allenamento calistenico

diploma di specializzazione  
FIF/ASI o attestato  
di partecipazione

**SUPPORTI  
DIDATTICI**  
dispensa in formato  
elettronico

## IN PRESENZA

Ravenna 8-9 agosto F. Fignagnani

Quota\*  
187€ anziché 260€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi** Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
245€

195€ SOCIO GOLD

# PILATES MATWORK



FUSIONE DI TECNICHE ED ESERCIZI, TRADIZIONALI E INNOVATIVI,  
DEL METODO PILATES

\*si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno

diploma FIF/ASI + diploma  
e tesserino Tecnico  
Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in  
formato elettronico  
+ video didattico

## IN PRESENZA

**Salerno** 28-29 marzo  
M. Alampi 11-12 aprile  
**Milano** 28-29 marzo  
V. Riva 11-12 aprile  
**Padova** 28-29 marzo  
S. Sergi 18-19 aprile  
**Napoli** 13-14 giugno  
M. Alampi 27-28 giugno

**Roma** 20-21 giugno  
M. Alampi 4-5 luglio  
**Gallipoli** dal 8 luglio  
M. Manca al 11 luglio  
**Ravenna** dal 1 luglio  
S. Sergi al 4 luglio  
**Bergamo** dal 27 luglio  
V. Riva al 30 luglio

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per  
6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi**  
Pc  
Tablet  
Smartphone

**Tutoraggio ★**  
tutor selezionabile  
tra il team docenti  
dell'Academy FIF

Quota online  
590€

472€ SOCIO GOLD

Quota\*  
425€ anziché 590€



## Pilates in Gravidanza e Terza Età

le tecniche del metodo  
pilates applicate in gravidanza  
e terza età

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI  
DIDATTICI**  
dispensa in formato  
elettronico

## IN PRESENZA

**Ravenna** 23-24 maggio S. Sergi  
**Roma** 18-19 luglio M. Alampi

Quota\*  
208€ anziché 290€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per  
6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi** Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
290€

232€ SOCIO GOLD



## Pilates Props

l'applicazione dei piccoli  
attrezzi del pilates agli  
esercizi del matwork  
per aumentare l'intensità  
con diversi livelli di sfide

diploma di specializzazione  
FIF/ASI o attestato  
di partecipazione

**SUPPORTI  
DIDATTICI**  
dispensa in formato  
elettronico

## IN PRESENZA

**Salerno** 9-10 maggio M. Alampi  
**Milano** 13-14 giugno E. Cinelli  
**Ravenna** 31 lug.-1 agosto E. Cinelli

Quota\*  
208€ anziché 290€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per  
6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi** Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
290€

232€ SOCIO GOLD

# PILATES ADVANCED TRAINING



DIDATTICA DEGLI ESERCIZI INTERMEDI E AVANZATI DEL MATWORK INTEGRATA ALL'ANALISI POSTURALE

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

## IN PRESENZA

<b>Padova</b> S. Sergi	9-10 maggio 16-17 maggio	<b>Lecco</b> C. David	26-27 settembre 17-18 ottobre
<b>Roma</b> M. Alampi	29-30 agosto 12-13 settembre		
<b>Ravenna</b> S. Sergi	dal 2 settembre al 5 settembre		

Quota\*  
389€ anziché 540€

\*si consiglia un'esperienza di pratica Pilates di almeno un anno

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi**  
Pc  
Tablet  
Smartphone

**Tutoraggio ★**  
tutor selezionabile  
tra il team docenti  
dell'Academy FIF

Quota online  
520€  
416€ SOCIO GOLD



## Pilates Barre

il pilates incontra la danza in una perfetta integrazione a ritmo musicale tra la sbarra e gli esercizi di repertorio matwork

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico



## Flow fasciale

approfondire la comprensione delle dinamiche fasciali, esplorando le interazioni tra fascia, movimento e benessere fisico

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN PRESENZA

Ravenna 4-5 luglio E. Cinelli

Quota\*  
180€ anziché 250€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi** Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
260€  
208€ SOCIO GOLD

## IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota\*  
208,8€ anziché 290€

# PILATES REFORMER



TECNICA E DIDATTICA DELL'ATTREZZO PIÙ EMBLEMATICO DEL PILATES PER RAFFORZARE, TONIFICARE, E MODELLARE IL CORPO

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

## IN PRESENZA

<b>Palermo</b> A. Trimarchi	11-12 aprile 18-19 aprile	<b>Roma (Cerveteri)</b> F. Severi	16-17-18-19 luglio
<b>Reggio Emilia</b> F. Severi	18-19 aprile 9-10 maggio	<b>Ravenna</b> E. Cinelli	22-23-24-25 luglio
<b>Monopoli</b> M. Manca	9-10 maggio 23-24 maggio	<b>Ravenna</b> E. Cinelli	2-3-4-5 settembre
<b>Milano</b> E. Cinelli	23-24 maggio 6-7 giugno		
<b>Milano</b> V. Riva	20-21 giugno 4-5 luglio		

Quota\*

504€ anziché 700€



## Reformer with props

\*Iscrizioni a numero chiuso

l'utilizzo dei props per semplificare o incrementare la difficoltà degli esercizi del repertorio tradizionale del Pilates Reformer

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN PRESENZA E IN DIRETTA-LIVE

In prossima programmazione

Quota\*

280,8€ anziché 390€



## Reformer e patologie della colonna

adattamenti del protocollo classico al reformer in caso di problematiche muscolo-scheletriche

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

## IN PRESENZA

Cerveteri (RM) 1-2 agosto

F. Severi

Quota\*

280,8€ anziché 390€



## Reformer in gravidanza e post parto

gli esercizi del repertorio Reformer adattati a donne in gravidanza e in post parto

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

### IN PRESENZA

Cerveteri (RM) 3 agosto

F. Severi

Quota\*

136,8€ anziché 190€



## Reformer Advanced

il livello più alto dell'attrezzo più emblematico del pilates

\*Iscrizioni a numero chiuso

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

### IN PRESENZA

Cerveteri (RM) 5-6 agosto

F. Severi

Quota\*

468€ anziché 650€



## Functional Reformer

gli schemi motori tipici del functional training integrati all'allenamento sul reformer

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

### IN PRESENZA

Cerveteri (RM) 4 agosto

F. Severi

Quota\*

136,8€ anziché 190€

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

# PILATES CADILLAC



TECNICA E DIDATTICA DEGLI ESERCIZI STANDARD DI UNO DEGLI ATTREZZI PIÙ SIGNIFICATIVI DEL PILATES PER IL RECUPERO FUNZIONALE E LA RIABILITAZIONE

diploma FIF/ASI + diploma  
e tesserino Tecnico  
Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI  
DIDATTICI**  
dispensa in formato  
elettronico

## IN PRESENZA

Catania	18-19 aprile	E. Cinelli
Milano	18-19 aprile	V. Riva
Verona	9-10 maggio	V. Riva
Ravenna	18-19 luglio	E. Cinelli

Quota\*

324€ anziché 450€



## Wunda Chair

\*Iscrizioni a numero chiuso

tecnica e didattica degli esercizi standard dell'attrezzo più geniale del pilates, ispirato alla pedana di un acrobata circense per migliorare il potenziamento degli arti superiori ed eseguire esercizi del repertorio avanzato

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI  
DIDATTICI**  
dispensa in formato  
elettronico

## IN PRESENZA

Milano	9-10 maggio	E. Cinelli
Ravenna	30-31 agosto	E. Cinelli

Quota\*

316,8€ anziché 440€



## Spine Corrector

\*Iscrizioni a numero chiuso

una nuova visione dell'attrezzo per la mobilità della colonna, il rinforzo della power house e l'allungamento delle catene muscolari

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI  
DIDATTICI**  
dispensa in formato  
elettronico

## IN PRESENZA

Milano	28-29 marzo	E. Cinelli
Roma	18-19 aprile	M. Alampi
Napoli	16-17 maggio	M. Alampi
Rimini	16-17 maggio	F. Severi
Ravenna	28-29 agosto	E. Cinelli

Quota\*

316,8€ anziché 440€

# PPP

## POSTURAL PHYSIO PILATES



Nasce dall'esperienza e dagli studi di Sara Sergi (fisioterapista e docente ai corsi del settore pilates e postura) un percorso tematico in cui vengono trattati argomenti d'interesse sorti durante le lezioni (a richiesta degli allievi) per approfondirli. Il percorso è diviso in 6 corsi di approfondimento tecnico acquistabili anche singolarmente:

- Pilates e pavimento pelvico
- Pilates e osteoporosi
- Pilates e lombalgia
- Pilates e coxoartrosi
- Pilates e cingolo scapolo-omeroale
- Pilates e fibromalgia

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**PERCORSO ONLINE COMPLETO (6 master)**  
850€ Soci Gold  
950€ Soci Silver

Docente: Sara Sergi  
Insegnante per i corsi di formazione della FIF ACADEMY per i settori: Pilates e Tecnico di Educazione Posturale. Laureata in Fisioterapia presso l'Università degli Studi di Trieste. Massaggiatrice sportiva.

TUTTE LE INFO



### Pilates e Pavimento Pelvico

esercizi utili a percepire e riattivare in maniera corretta questa importante zona del corpo

#### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
210€

190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



### Pilates e Osteoporosi

un allenamento mirato di pilates può essere una potente risorsa per chi soffre di osteopenia e osteoporosi

#### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
210€

190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



### Pilates e Lombalgia

#### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
210€

190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



### Pilates e Coxoartrosi

l'uso degli esercizi pilates per aiutare le articolazioni più colpite dell'artrosi

#### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
210€

190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



### Pilates e Cingolo Scapolo Omeroale

il lavoro di pre-pilates in aiuto di questa articolazione così mobile e complessa

#### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
210€

190€ SOCIO GOLD

TUTTE LE INFO



### Pilates e Fibromalgia

il pre-pilates a supporto delle persone affette da questa malattia reumatica

#### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
210€

190€ SOCIO GOLD

# INSEGNANTE DI YOGA

(CORSO BIENNALE - 300 ORE)



IL CORSO DI YOGA TRADIZIONALE SULLA DISCIPLINA AL QUALE SI È ISPIRATO L'INTERO SETTORE OLISTICO

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

dispensa in formato cartaceo

L'hatha yoga è la forma più diffusa e classica dello yoga dove vengono principalmente sviluppate le seguenti tematiche: asana pranayama; rilassamento; meditazione. Conosciuto anche come "yoga della forza", agisce sull'armonia del corpo e della mente.

## CORSO IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

### 1° ANNO ACCADEMICO (2025 / 2026)

Ravenna	10 - 11 gennaio 2026
R. Babini	7 - 8 febbraio 2026
C. Rizzi	7 - 8 marzo 2026
G. Boccali	11 - 12 aprile 2026
R. Valbonesi	9 - 10 maggio 2026
	23 - 24 maggio 2026
	20 - 21 giugno 2026

Quota per anno di corso\*  
1044€ anziché 1450€



Il corso è riconosciuto dal MIUR ed è acquistabile con la Carta Docente



## Yoga Dynamic School

lo yoga per il fitness olistico, la concatenazione fluida delle posture ad un ritmo rapido e sportivo nel rispetto di una respirazione lenta e profonda

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

## IN PRESENZA

Palermo	28 - 29 marzo
E. Vetro	11 - 12 aprile

Quota\*  
367,2€ anziché 510€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
510€  
430€ SOCIO GOLD



## Anatomia esperienziale in movimento

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

### ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER BAMBINI

Ravenna	11 - 12 aprile	R. Valbonesi
Ravenna	19 - 20 settembre	R. Valbonesi

### ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO PER ADULTI

Ravenna	10 - 11 ottobre	R. Valbonesi
---------	-----------------	--------------

Quota singolo corso\*  
180€ anziché 250€

Entrambi i corsi  
330€



## Yoga per bambini

Alla scoperta dello yoga attraverso giochi, favole e circuiti per bambini dai 3 ai 10-11 anni

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna 29-30-31 agosto R. Valbonesi

Quota\*

389€ anziché 540€

# BSP

## BEST STRETCHING PROGRAM



IL PERCORSO DI PIÙ COMPLETO SULL'ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ

diploma FIF/ASI + diploma  
e tesserino Tecnico  
Nazionale ASI/Coni

slide in pdf per ogni  
master

Il nuovo percorso FIF nasce con l'esigenza di creare una intersegmentazione di strategie e tecniche di allenamento posturale basate sul concetto ampio di FLESSIBILITÀ. Durante l'intero processo di specializzazione infatti si impareranno le tecniche e le strategie necessarie per iniziare ad aiutare i propri clienti con la pratica dello stretching assistito, stretching statico, dinamico e altro ancora, il tutto aumentando la fidelizzazione dei clienti.

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Singolo corso  
210€

190€ SOCIO GOLD

Percorso completo  
550€

490€ SOCIO GOLD

- MODULO 1: **STRETCH AND ROLL**
- MODULO 2: **GLOBAL POSTURAL STRETCHING**
- MODULO 3: **NATURAL MOBILITY PROGRAM**
- MODULO 4: **STRETCH AND FLEX FLOW**

# INSEGNANTE DI TESSUTI AEREI



TECNICA E DIDATTICA PER POTER INSEGNARE ACROBATICA AEREA  
(TESSUTI/CORDA)

diploma FIF/ASI + diploma  
e tesserino Tecnico  
Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI  
DIDATTICI**  
dispensa in formato  
elettronico

## IN PRESENZA

Rimini 8-9 agosto  
M. Belletti 22-23 agosto

Quota\*  
302€ anziché 420€



## Insegnante di Tessuti Aerei 2° livello

il livello avanzato per  
l'insegnamento con i tessuti  
aerei

diploma di specializzazione  
FIF/ASI o attestato  
di partecipazione

 **SUPPORTI  
DIDATTICI**  
dispensa in formato  
elettronico

## IN PRESENZA

Rimini 11-12 aprile M. Belletti  
Rimini 5-6 settembre M. Belletti

Quota\*  
209€ anziché 290€



## Programmazione dell'allenamento aereo

concetti base per  
programmare i diversi piani di  
allenamento a breve e a lungo  
termine con le amache

diploma di specializzazione  
FIF/ASI o attestato  
di partecipazione

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per  
6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
190€  
160€ SOCIO GOLD



## Cerchio aereo

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

### IN PRESENZA

Rimini 4-5 luglio  
M. Belletti 18-19 luglio

Quota\*  
302€ anziché 420€



## Pilates Aereo

gli esercizi del pilates matwork incontrano l'allenamento in sospensione con l'amaca per migliorare postura e coordinazione

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### IN PRESENZA

Palermo 18-19 aprile E. Vetro  
Trieste 16-17 maggio V. Fabozzi

Quota\*  
209€ anziché 290€



## Yoga aereo

La pratica delle posizioni dello yoga attraverso l'uso delle amache

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota\*  
281€ anziché 390€

# FITNESS GROUP E TOTAL BODY WORKOUT



FONDAMENTI DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO SU BASI MUSICALI: STEP, AEROBICA E TONIFICAZIONE A CORPO LIBERO

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico + video didattico

## IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE\*

**Palermo** 9 – 10 maggio  
F. Amante  
**Ravenna\*** 27 – 28 giugno  
M. Roda  
**Palermo** 3 – 4 ottobre  
D. Impallomeni

Quota\*  
180€ anziché 250€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi**  
Pc  
Tablet  
Smartphone

**Tutoraggio ★**  
tutor selezionabile tra il team docenti dell'Academy FIF

Quota online  
230€

184€ SOCIO GOLD



## Fit Functional Kombat

un sistema di allenamento funzionale che integra le tecniche del combat e le strategie del functional training al fitness group su base musicale

diploma di specializzazione FIF/ASI o attestato di partecipazione

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi** Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
230€

184€ SOCIO GOLD



## Baby Fitness

metodologie di allenamento per il fitness group rivolto ai bambini dai 5 ai 10 anni

diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi** Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
200€

160€ SOCIO GOLD

\* Sconto Socio Gold FIF e iscrizione 30 giorni prima dell'inizio del corso



## Fitness Dance

Allenarsi non è mai stato così semplice e divertente! Un Equilibrio perfetto tra danza e fitness.

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna 8-9 agosto M. Roda

Quota\*  
180€ anziché 250€



## Functional Step Advanced

strategie e metodiche per creare sequenze di allenamento funzionale con l'utilizzo dello step

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Technico Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI DIDATTICI**  
dispensa in formato elettronico

### DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per 6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
190€

152€ SOCIO GOLD



## FULL BODY MOBILITY TRAINING

L'ALLENAMENTO DI MOBILITÀ, È L'ARMA SEGRETA PER TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE. IL CORSO PRATICO/TEORICO È STRUTTURATO A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI

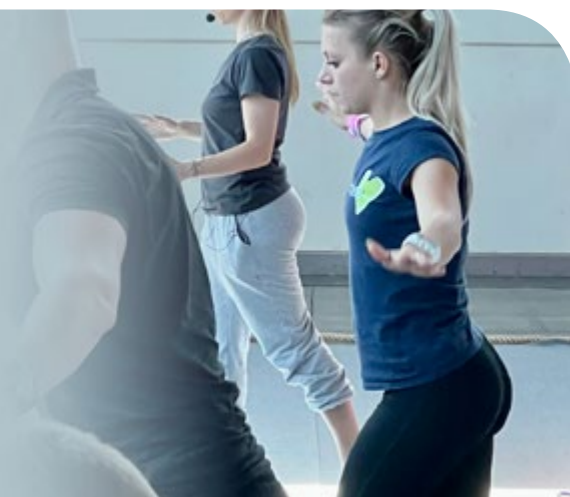
diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Technico Nazionale ASI/Coni

### IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Bologna 16-17 maggio M. Roda  
Ravenna 31 luglio-1 agosto M. Roda

Quota\*  
187€ anziché 260€

# TECNICO DI EDUCAZIONE POSTURALE



TECNICHE PER IL RIALLINEAMENTO POSTURALE, FONDAMENTALE  
NELL'ALLENAMENTO DI TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE

diploma FIF/ASI + diploma  
e tesserino Tecnico  
Nazionale ASI/Coni

 **SUPPORTI  
DIDATTICI**  
dispensa in formato  
elettronico

## IN PRESENZA E IN DIRETTA LIVE

Ravenna 27-28-29 agosto  
S. Sergi 10-11-12 settembre  
M. Betti

Quota\*  
353€ anziché 490€



## Ginnastica dolce

la ginnastica di gruppo a  
bassa intensità

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN PRESENZA

In prossima programmazione

Quota\*  
180€ anziché 250€



## Pilates e pavimento pelvico

esercizi utili a percepire e  
riattivare in maniera corretta  
questa importante zona  
del corpo

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN PRESENZA

Milano 19 settembre S. Sergi

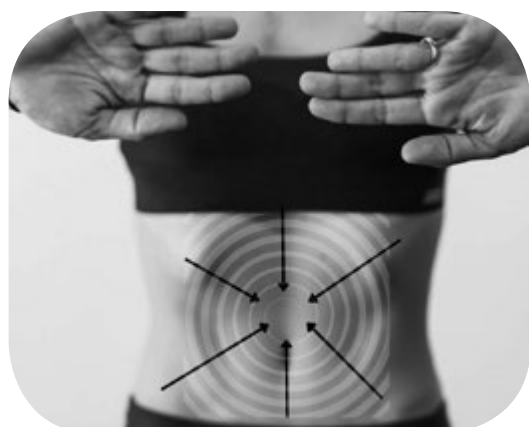
Quota  
190€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per  
6 mesi a partire dal primo accesso.

Dispositivi Pc | Tablet | Smartphone

Quota online  
190€



## Ginnastica ipopressiva

per apprendere le tecniche  
corrette della ginnastica  
ipopressiva

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN PRESENZA

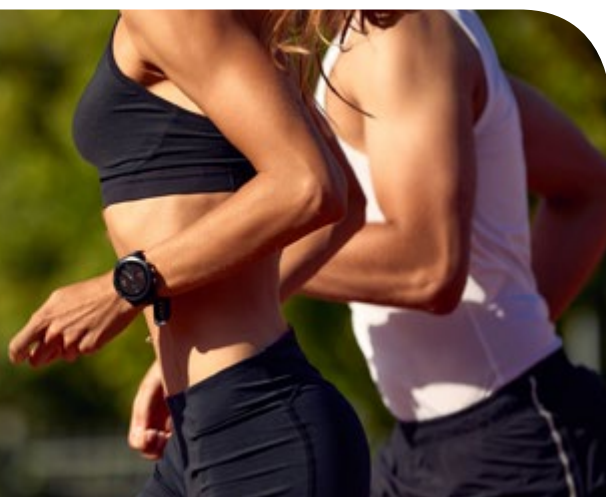
Milano 20 settembre S. Sergi

Quota  
190€

## PROMOZIONE SPECIALE

PILATES E PAVIMENTO PELVICO  
+ GINNASTICA IPOPRESSIVA Quota  
340€

# MENTAL COACH



IL MENTAL COACH È UN PROFESSIONISTA (LEGGE 4/2013) CHE ATTRAVERSO UNA METODOLOGIA DEDICATA SI AFFIANCA AL SUO CLIENTE PER RAGGIUNGERE UNO O PIU' OBIETTIVI CONCORDATI DI TIPO PERSONALE, PROFESSIONALE, SPORTIVO

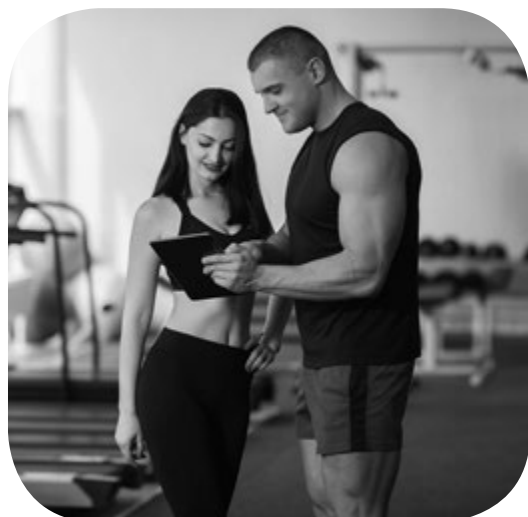
diploma FIF/ASI + diploma e tesserino Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN DIRETTA LIVE

P. Rocuzzo 27-28 aprile  
11-12 maggio  
25-26 maggio

Quota\*

864€ anziché 1200€



## La comunicazione adeguata nei percorsi di dimagrimento

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN DIRETTA LIVE

P. Rocuzzo 6 giugno 2026

Quota online  
190€

152€ SOCIO GOLD



## Mental coach e comunicazione del corpo

diploma FIF/ASI  
+ diploma e tesserino  
Tecnico Nazionale ASI/Coni

## IN DIRETTA LIVE

P. Rocuzzo 7 giugno 2026

Quota\*  
137€ anziché 190€

# PREPARATORE ATLETICO



METODOLOGIE DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI  
DI TUTTE LE TIPOLOGIE DI ATLETI

diploma FIF/ASI + diploma  
e tesserino Tecnico  
Nazionale ASI/Coni

**SUPPORTI DIDATTICI**  
 dispensa in  
formato elettronico  
+ video didattico

## IN PRESENZA

Ravenna 20 - 21 - 22 - 23 - 24 luglio  
S. Roberto

Quota\*  
432€ anziché 600€

## DISPONIBILE ONLINE

Dal momento dell'acquisto il corso è visionabile per  
6 mesi a partire dal primo accesso.

**Dispositivi**  
Pc  
Tablet  
Smartphone

**Tutoraggio ★**  
tutor selezionabile  
tra il team docenti  
dell'Academy FIF

Quota online  
510€

430€ SOCIO GOLD

## RICONOSCIMENTI:



## PARTNERS:



# PERCORSI FORMATIVI DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

**RISPARMIA OLTRE IL 30%  
CON I PERCORSI FORMATIVI COMPLETI  
PER INSEGNANTI DI QUALITÀ.  
TALI PERCORSI HANNO L'OBIETTIVO DI PROPORRE AD UN PREZZO  
RIDOTTO UNA FORMAZIONE COMPLETA IN TUTTI I SETTORI.**

I corsi  
e i diplomi rilasciati dalla  
**FEDERAZIONE ITALIANA  
FITNESS**  
sono riconosciuti da:

- FEDERAZIONE ISTRUTTORI FITNESS
- A.S.I.  
EPS riconosciuto dal C.O.N.I.
- MIM  
Ministero dell'Istruzione  
e del Merito.

Le certificazioni rilasciate  
hanno valore internazionale  
e sono riconosciute da:

- E.F.A.  
European Fitness Association
- IDEA  
Health & Fitness Association.



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## PERSONAL TRAINER (comprensivo di Functional Training Foundation) + FITNESS E BODY BUILDING

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Personal trainer  
(comprensivo di Functional training foundation)
- ◆ Fitness e body building


*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

## ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


### Fitness e body building

oltre a 4 dei seguenti corsi/master:


- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici


*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

## ISTRUTTORE DI FITNESS E BODY BUILDING SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Fitness e body building
- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata



**ONLINE**  
formazione  
flessibile



**6 MESI** DURATA  
6 mesi dal primo  
accesso



**Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

## PERSONAL TRAINER ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Personal trainer  
(comprensivo di Functional training foundation)
- ◆ Recupero funzionale
- ◆ Postural one to one
- ◆ Forza e ipertrofia
- ◆ Fitness metabolico e dimagrimento
- ◆ Tecnico nutrizione
- ◆ Allenamento al femminile con canoni estetici

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata



**ONLINE**  
formazione  
flessibile



**6 MESI** DURATA  
6 mesi dal primo  
accesso



**Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## PERSONAL TRAINER SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Personal trainer (comprensivo di Functional training foundation)** oltre a 4 dei seguenti corsi/master a scelta:
- ◆ **Recupero funzionale**
- ◆ **Postural one to one**
- ◆ **Forza e ipertrofia**
- ◆ **Tecnico nutrizione**
- ◆ **Fitness metabolico e dimagrimento**
- ◆ **Allenamento al femminile con canoni estetici**


*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## TECNICO DI ALLENAMENTO FUNZIONALE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Functional training foundation**
- ◆ **Barbell instructor**
- ◆ **Kettlebell instructor**
- ◆ **Bodyweight & animal training**

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## BARBELL INSTRUCTOR + KETTLEBELL INSTRUCTOR + BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Barbell Instructor
- ◆ Kettlebell Instructor
- ◆ Bodyweight & animal training

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## CALISTHENIC SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Kalisthenics
- ◆ Kalisthenics 2° livello


*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## PILATES MATWORK SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ Pilates matwork basic
- ◆ Pilates advanced training
- ◆ Pilates props
- ◆ Pilates in gravidanza e terza età


*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## PILATES APPARATUS

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Reformer
- ◆ Cadillac
- ◆ Wunda chair
- ◆ Spine corrector

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

## POSTURAL PHYSIO PILATES

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Pilates e pavimento pelvico
- ◆ Pilates e lombalgia
- ◆ Pilates e osteoporosi
- ◆ Pilates e cingolo scapolo omerale
- ◆ Pilates e coxoartrosi
- ◆ Pilates e fibromialgia

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



**ONLINE**  
formazione  
flessibile



**DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 

## EDUCATORE POSTURALE SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ **Tecnico di educazione posturale**  
oltre a 4 dei seguenti corsi/master:
- ◆ Pilates e pavimento pelvico
- ◆ Pilates e lombalgia
- ◆ Pilates e osteoporosi
- ◆ Pilates e cingolo scapolo omerale
- ◆ Pilates e coxoartrosi
- ◆ Pilates e fibromialgia

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*



**PRESENZA**  
in tutta Italia



**Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata



**ONLINE**  
formazione  
flessibile



**DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## EDUCATORE POSTURALE ELITE

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Tecnico di educazione posturale**
- ◆ **Pilates e pavimento pelvico**
- ◆ **Pilates e lombalgia**
- ◆ **Pilates e osteoporosi**
- ◆ **Pilates e cingolo scapolo omerale**
- ◆ **Pilates e coxoartrosi**
- ◆ **Pilates e fibromialgia**

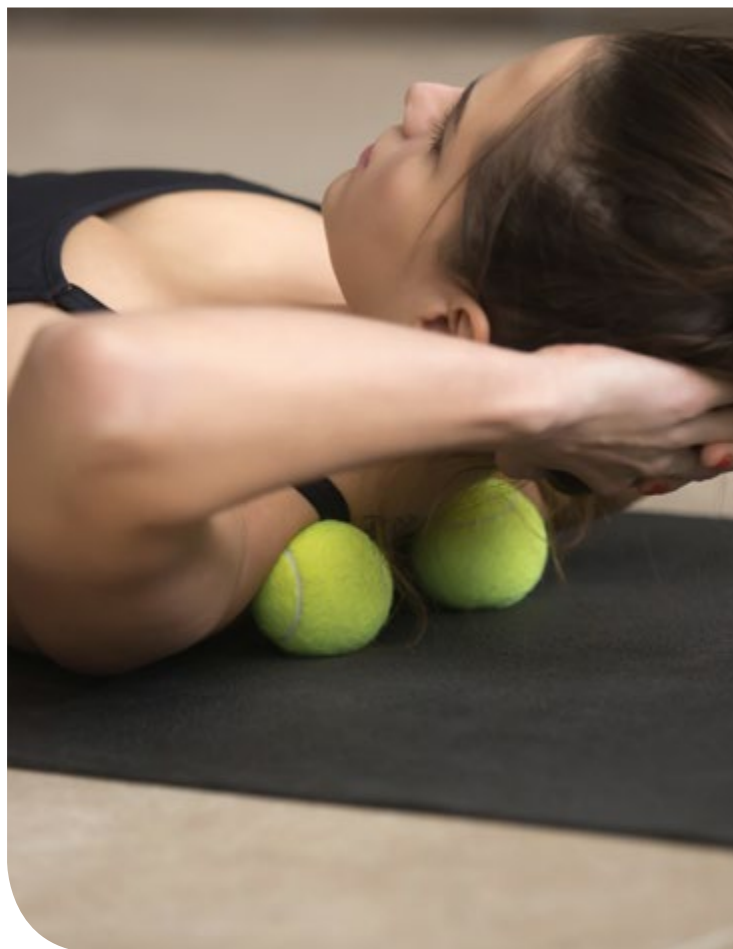
*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## FITNESS GROUP 2° LIVELLO

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:


- ◆ **Fitness group e total body workout**
- ◆ **Fit functional kombat**
- ◆ **5 Masterclass per istruttori con melissa roda**

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su propria piattaforma riservata

 **ONLINE**  
formazione  
flessibile

 **6 MESI** **DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso

 **Servizio di tutoraggio**  
con docente federale



RICONOSCIMENTI:



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## FLYING BODY TRAINING® SPECIALIST

CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Total body workout aereo
- ◆ Pilates aereo
- ◆ Yoga aereo

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata



PERCORSO DI  
FORMAZIONE COMPLETO

SCOPRI DI PIÙ 


## TESSUTI AEREI SPECIALIST

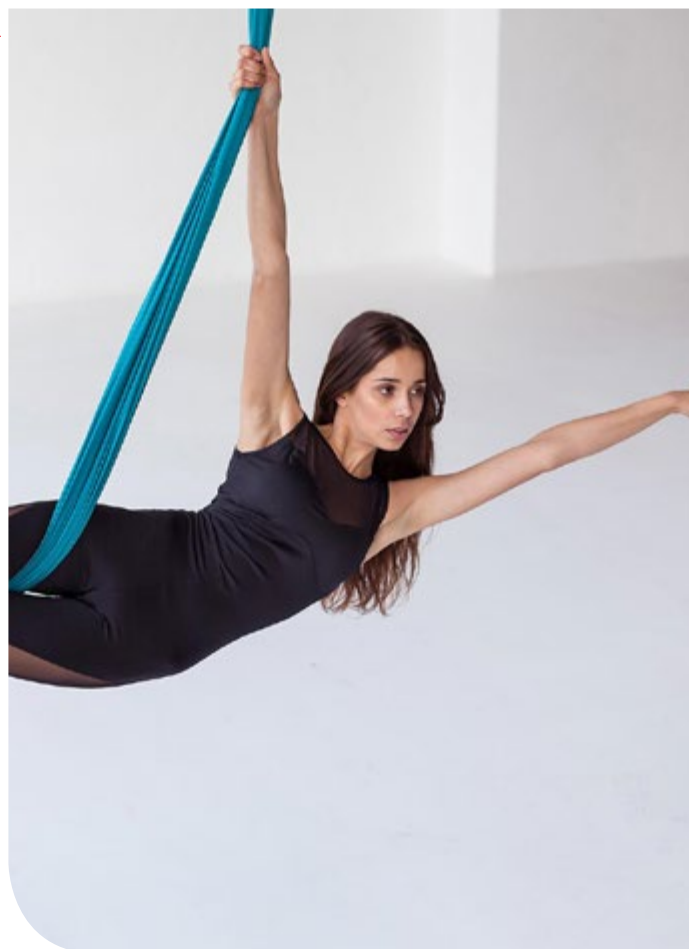
CORSI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Insegnante di tessuti aerei 1° livello
- ◆ Insegnante di tessuti aerei 2° livello

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*

 **PRESENZA**  
in tutta Italia

 **Supporti didattici**  
Manuali digitali e video disponibili su  
propria piattaforma riservata



RICONOSCIMENTI:



## WELLNESS AND NUTRITION COUNSELOR

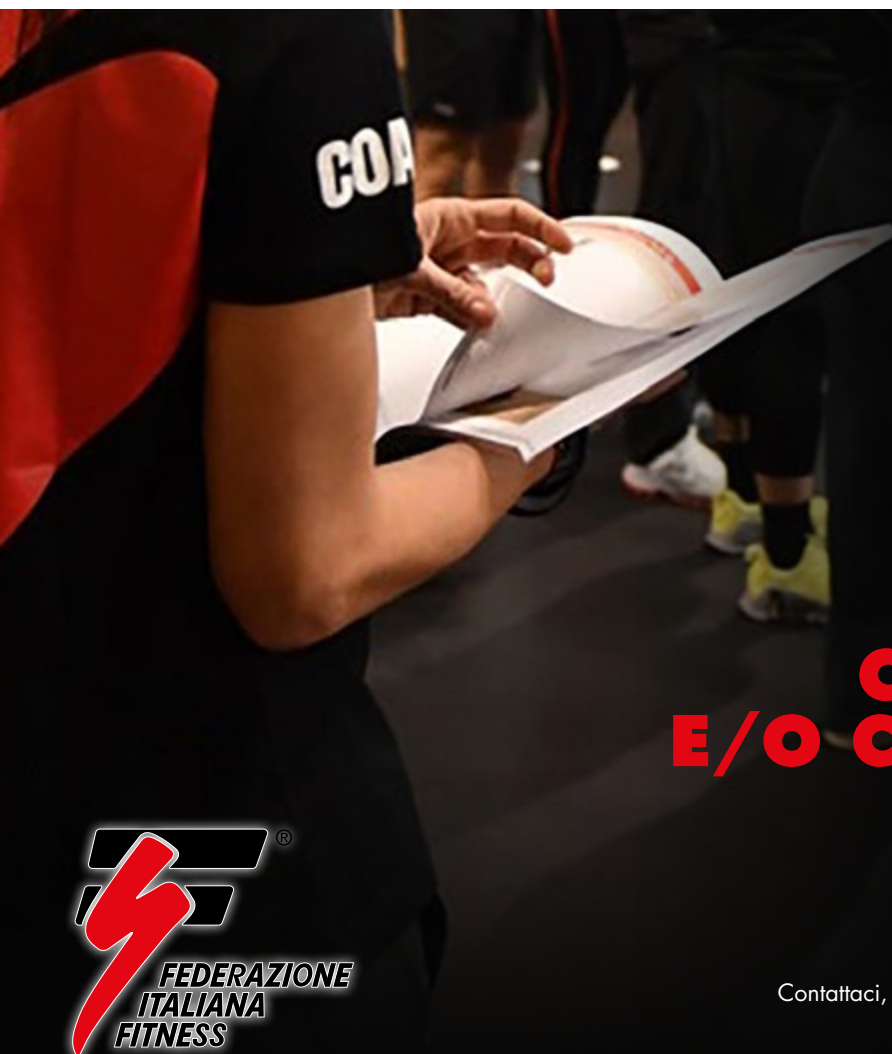
### MODULI INCLUSI NEL PERCORSO:

- ◆ Stress, tecniche di rilassamento e gestione della respirazione
- ◆ Alimentazione: equilibrio di corpo e mente
- ◆ Integratori alimentari
- ◆ Le principali tecniche estetiche di supporto all'attività fisica
- ◆ Fitoterapia applicata allo sport
- ◆ Dal carrello alla tavola: conoscere per scegliere consapevolmente
- ◆ Performance nutrition: come e cosa mangiare prima e dopo l'esercizio fisico
- ◆ Super food, prevenzione a tavola

*Il percorso può essere seguito sia in presenza che online, oppure in modalità mista (a scelta tra online e presenza)*



**DURATA**  
6 mesi dal primo  
accesso



# USUFRUISCI DELLA TUA CARTA CULTURA E/O CARTA DOCENTE

**per acquistare i manuali  
e i corsi marchiati FIF**

Contattaci, ti seguiremo noi passo dopo passo in tutta la procedura.

Chiamaci al numero di telefono **0544 34124**  
oppure scrivici una mail a [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it)