

Inizia l'autunno con le ultime novità del fitness!

TOP FITNESS CLINIC® 2004

NORCIA 24-26 settembre 2004



3 GIORNI DI ATTIVITÀ CON OLTRE 14 CORSI
che si svolgeranno dalle ore 09.00 alle 13.00
e dalle ore 15.00 alle 19.00 tra cui scegliere:

VENERDI', 24 SETTEMBRE

Ore 09.00-13.00 Combinazioni coreografiche complesse
Introduzione al Metodo Mezières-Suchard
Introduzione al KickBox Fitness Exercise
The spirit of Yoga

Ore 15.00-19.00 Mimi's I.T.
Introduzione al Metodo Mezières-Suchard
One on One KickBox Fitness Exercise
The spirit of Yoga

SABATO, 25 SETTEMBRE

Ore 09.00-13.00 Ai Chi
Introduzione a Pilates
AB Balance
Un allenamento con le palle

Ore 15.00-19.00 Ai Chi
Introduzione a Pilates
KickBox Choreography
CPR

DOMENICA, 26 SETTEMBRE

Ore 09.00-13.00 Circuito galleggiante
Introduzione a Pilates
Sports Conditioning
AB Balance

Ogni partecipante riceverà le dispense esplicative in lingua Italiana di tutti i Workshop che saranno comunque tradotti simultaneamente tradotti in lingua Italiana.

Il programma con la descrizione dettagliata dei corsi e la scheda con la scelta degli stessi, saranno inviati a tutti coloro che ne faranno richiesta.

I VANTAGGI DEL TOP FITNESS CLINIC® ©

- 3 giorni di attività (24-26 settembre 2004)
 - 6 Docenti di grande carisma, elevata competenza tecnica e professionalità
 - Oltre 14 corsi fra cui poter scegliere, per soddisfare le esigenze di tutti, in base alla preparazione e all'allenamento individuale
 - Numerose attività differenti proposte contemporaneamente in ogni fascia oraria
 - Dispense in lingua italiana e traduzione in Italiano in simultanea
 - T-shirt ufficiale della SIAF-FIAeF
 - Prodotti e omaggi offerti dagli sponsor
 - Crediti di aggiornamento AFAA – AEA – SIAF
- Tante novità che garantiranno il tuo successo professionale

TUTTO AD UN COSTO ECCEZIONALE,
UN'OCCASIONE DA NON PERDERE!!

QUOTE D'ISCRIZIONE AI CORSI (escluso il soggiorno)

	Entro il 31/08/2004	Dopo il 31/08/2004
1 modulo	€ 60.00	€ 72.00
2 moduli	€ 120.00	€ 144.00
3 moduli	€ 162.00	€ 192.00
4 moduli	€ 216.00	€ 264.00
5 moduli	€ 240.00	€ 300.00

Le iscrizioni alla porta subiranno un aumento di € 20.00 per ogni modulo.

Per tutti coloro che non sono tesserati è prevista una tassa d'iscrizione di _ 50.00.

Il diritto di precedenza nei corsi si acquisisce in base alla data del pagamento della quota d'iscrizione, a tale scopo farà fede la data del timbro postale. Il versamento della quota d'iscrizione va effettuato tramite vaglia postale indirizzato alla S.I.A.F. indicando le proprie generalità, l'indirizzo e il numero telefonico

SOGGIORNO ALBERGHIERO in alberghi convenzionati

NORCIA (Pg): 23-26 SETTEMBRE 2004

PENSIONE COMPLETA per persona al giorno

Sporting Hotel Salicone

Singola:	€ 120.00	•	Doppia:	€ 75.00
Tripla:	€ 70.00	•	Quadrupla:	€ 65.00

Hotel Grotta Azzurra

Singola::	€ 95.00	-	Doppia: :	€ 65.00
Tripla::	€ 60.00	-	Quadrupla::	€ 55.00

La Dependance

Singola::	€ 80.00	-	Doppia::	€ 60.00
Tripla: :	€ 55.00	-	Quadrupla::	€ 50.00

i.p.

S.I.A.F.
Scuola Italiana Aerobica e Fitness

CASELLA POSTALE 6284 - 00195 ROMA - RM • Tel 06.37352328 - 06.37353039 - Fax 06.3720717

www.fiaf.it - info@fiaf.it

24-26 settembre 2004

Docenti e Descrizioni Lezioni



MIMI ADAMI – Roma - Italia. Mimi è abilitata dall'AFSA, ACE e ACSM all'insegnamento dell'AEROBICA, dello STEP, del PERSONAL TRAINING, emergency response e dall'AEA per acquaFitness. Consultant e certification specialist per l'AFSA. Giudice di gara internazionale per la IAF e per la FIG oltre ad essere docente internazionale della IAF. Aquatic trainer specialist (docente internazionale) per l'AEA. Docente di aerobica e fitness presso la facoltà di Scienze Motorie della seconda Università di Roma a Tor Vergata. Direttore tecnico della SIAF e della FIAef, presenter Internazionale.

Combinazioni coreografiche complesse. Ormai i tuoi clienti conoscono le tue mosse meglio di te. Come fai per divertirli, allenarli e sfidare le loro capacità coordinative? Usiamo le combinazioni coreografiche complesse. Vediamo come usare la musica, costruire combinazioni coreografiche vincenti per coinvolgere i clienti e mantenere l'intensità e la fluidità della lezione. Mimi ti insegnerà come trovare la "zona" giusta e le proporzioni giuste per rendere la tua lezione un successo, sia per te, sia per i tuoi allievi.

Mimi's I.T. Anche chiamato Mimi's Interval Training. Impara a rendere effettivo l'allenamento ad intervalli per tutti i tuoi clienti nonostante loro livello di fitness. Quali sono gli obiettivi dell'I.T.? Quali sono i pericoli legati all'I.T.? Rispondiamo a queste, ed altre, domande, e poi unire questo metodo con la musica, aggiungi le combinazioni coreografiche per renderlo divertente. Attenti al fiato!

Circuito galleggiante. Il galleggiamento è la forza che rende l'acqua un ambiente particolare dove allenarsi per il fitness. Gli attrezzi che sfruttano questa forza sono molteplici ma bisogna sapere come usarli nel miglior modo per ottenere risultati ed allenare tutto il corpo. Franca vi farà vedere come usare i manubri galleggianti, i kickroller, i tubi galleggianti, i biscotti, ecc. Aumenta le lezioni che potrai svolgere coinvolgendo sempre più cliente nelle tue lezioni.

Ai chi. Forma di esercizio che combina movimenti di grande escursione con le braccia e respirazioni profonde per ritrovare l'equilibrio, l'armonia e la guarigione dallo stress. Nata in Giappone ai primi anni '90 per facilitare l'avvicinamento al watsu, l'AI CHI è diventato un programma a sé stante, praticato da migliaia di giapponesi e americani che ritrovano la capacità di rilassarsi.

Ai chi ni. Passiamo al prossimo livello di Ai Chi. L'AI chi ni (ni vuol dire "due" in giapponese) si fa a coppia, e si può integrare in molti tipi di lezione diverse: sia per la terza età, per post-riabilitazione, per personal training. Raddoppia la tua armonia, equilibrio e benessere.



ROSARIO ORSACCHIOTTO – Capua – Italia. Insegnante di ED. FISICA e FISIOTERAPISTA, Rosario è titolare della palestra Gym Fitness Club di Capua. Abilitato dall'AFSA è anche examiner dell'AFSA. Si è specializzato in funk e in step. Docente ai corsi di formazione SIAF per l'aerobica, lo step ed il personal training.

Un allenamento con le palle. In questo workshop Rosario ti insegnerà come usare la palla per potenziare la forza, la flessibilità, l'equilibrio e la stabilizzazione del tronco. Questo è uno degli attrezzi che ti sarà più utile nel futuro del fitness sia di gruppo sia del personal training.



FRANCA ROSSI – Roma – Italia. Abilitata dall'AFSA all'insegnamento dell'AEROBICA, dello STEP e dell' emergency response, dall'AEA per l'acquafitness e dalla FIAef e IAF come giudice di gara nazionale. Oltre ad essere diplomata presso l'ISEF di Roma, è anche docente ai corsi di formazione per insegnanti di aerobica e di step della SIAF. Esaminatrice per l'AFSA, coreografa e presenter internazionale.

Introduzione al metodo Mezières-Susard

In questo workshop Franca ti insegnerà le basi del metodo di posturologia secondo Mezières e Susard, cominciando dallo sviluppo della tecnica e passando all'analisi della postura. Vedrai la quattro posizioni base, le variazioni e modifiche ed imparerai la tecnica di respirazione. Durante il corso potrai mettere in pratica i concetti acquisiti per applicarli nelle tue lezioni di condizionamento.



ANTONIO LASALANDRA – Foggia – Italia. Campione mondiale di Kickboxing. Docente di KICKBOX FITNESS EXERCISE per la SIAF, trainer ISCA. **KickBox Choreography**

Il Kickbox Fitness Exercise può anche diventare coreografico se così piace alla tua clientela. Antonio unisce l'allenamento da campione con la musica ed il divertimento della creatività coreografica. Prenderai spunto per fare delle tue lezioni di Kickbox un vortice di energia per scaricare lo stress!



THOMAS TREBOTICH. Miami, FL. USA.

Atleta fuoriclasse mondiale, ora Thomas è allenatore e presenter internazionale specializzandosi nell'insegnamento di ESERCIZIO FISICO SPECIFICO ALLO SPORT e PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER ATLETI AGONISTI E DILETTANTI. Thomas è il fondatore e presidente di Promise Enterprises e ISCA – International Sports Conditioning Association.

Introduzione al Kickbox Fitness Exercise

Avete sentito parlare del kickboxing fatto per il fitness? Ci sono tanti corsi in giro che propongono lezioni di pugilato e kickboxing ma non sono "fitness". Thomas vi insegnerà le basi del Kickbox Fitness Exercise per poter creare una lezione sicura ed efficace per gli amatori del fitness. Questa introduzione ti permetterà di partecipare al corso per l'abilitazione all'insegnamento di Kickbox Fitness Exercise con maggiore sicurezza.

One on One

L'ultima tendenza nel kickbox fitness è l'allenamento personalizzato o per piccoli gruppi da inserire nel programma di personal training. Thomas vi farà vedere come allenare i tuoi clienti per la forza, l'agilità, la coordinazione ed il fiato, usando il kickbox fitness exercise.

AB Balance

Questo corso si propone di dimostrare come combinare un allenamento per la forza, per il sistema cardiorespiratorio, per l'equilibrio e la stabilità del tronco, con un nuovo attrezzo per il nuovo programma per il dimagrimento e la forza e stabilità del tronco.

Sports Conditioning

L'insegnante di fitness deve essere in grado di preparare un programma di allenamento anche per i clienti atleti che vorrebbero prepararsi per una gara o partita. Il condizionamento sportivo è diverso dall'allenamento per la salute ed il fitness. Thomas vi dimostrerà come allenare il fitness e le capacità condizionali con la corda, la palla medica ed altri attrezzi per rendere la seduta efficace oltre ad essere divertente e fantasiosa.



ADITA YRIZZARY. Miami, FL. USA.

Con oltre 18 anni di esperienza nel mondo della salute e il fitness, Adita è diplomata in Advanced Health & Fitness Management presso l'Università di Miami, ha conseguito il B.S. in Nutrizione Olistica presso il Clayton College of Natural Health, è docente della National Academy of Sport Medicine. Inoltre è abilitata come personal trainer presso la NASM, l'ACE, l'AFSA, in questo ambito ha conseguito il master IDEA, è group exercise leader presso il Cooper Institute for Aerobic Research, è istruttore yoga presso Yoga Alliance, infine è direttore tecnico presso l'ISCA.

Introduzione a Pilates

Imparate tutti i componenti del programma completo di Pilates Matwork. Ogni esercizio verrà semplificato e portato alla sua forma più elementare per facilitare l'insegnamento. Da questa forma semplice, l'insegnante potrà intensificare gli esercizi con le progressioni. Questo corso ha come obiettivo l'insegnamento degli esercizi di Pilates Matwork agli istruttori fornendogli lo scopo di ogni movimento e come riporta l'equilibrio al corpo. In questo corso NON verranno usati attrezzi. E' inteso invece come un primo livello che mantiene l'attenzione sull'anatomia funzionale e la biomeccanica degli esercizi Pilates. Il corso, che si svolge in 12 ore, è teorico e pratico.

The spirit of Yoga

Disciplina che esiste da oltre 5000 anni, lo Yoga è più di un semplice programma di stretching. E' un modo di aprire la mente per sfidare il corpo. In questo workshop imparerai molte pose dello yoga con particolare attenzione alla biomeccanica per capire l'allineamento del corpo e le modifiche necessarie a livello individuale. Sperimenterai ed imparerai come la respirazione può aumentare il flusso del movimento e correggere la postura allo stesso tempo.