

# **WELCOME FITNESS 23 -24 -25 aprile 2005, NUMANA (AN)**

**Sede: Club Santa Cristiana - via Loreto 1 - Marcelli di Numana (Ancona)**

## **MASTERCLASS e LECTURE**

### **GIL LOPES**

#### **DOM 15.30-16.30 masterclass di step: 747**

Chi ha detto che più difficile è meglio? In questa lezione troverete un validissimo allenamento cardio alla portata di tutti gli istruttori, ma soprattutto immediatamente proponibile ai vostri allievi. Easy and fun!

#### **DOM 18.30-19.30 masterclass di step: STEP CHALLENGE**

Lezione con 3 blocchi diversi: il primo livello, il secondo livello ed il terzo livello, dove si affronterà la vera sfida per chi fa step. Il tutto supportato dalla carica brasiliana unica di Gil.

#### **LUN 14.00-15.00 masterclass di hi-lo: HI-LO-PES ACTION**

Sì! Okay! Con Gil ci si diverte da matti! ma non tralasciare la chiave metodologica: la transizione iniziale alterna la gamba leader e da lì l'aggiunta di jolly "lay e rizzati" fa il resto. Capolavori con migliaia di risate incluse. Una lezione che è più di una lezione, un'esperienza di pura energia.

### **JOAN ANTISEN**

#### **DOM 18.30-19.30 masterclass di hi-lo: HOUSE (J.A. MOVES)**

Come imparare le nuove tendenze. Se la tua creatività sta calando, questa è la tua lezione.

#### **LUN 10.00-11.00 masterclass di step: STEP TOP (100% balanced)**

Una classe di step basata sulla facilità massima di apprendimento, mediante progressioni fluide e naturali, costruendo coreografie adatte a tutti i livelli.

#### **LUN 16.00-17.00 masterclass di hi-lo: AEROBI-K**

Una lezione di aerobica nella quale l'apprendimento e la didattica diventano i protagonisti assoluti attraverso la tecnica e l'espressività.

### **REBECCA SMALL**

#### **SAB 15.00-16.00 masterclass di HI-LO: Movin in the Right Direction**

Esplorando i vari elementi di direzione e ritmo, questa lezione di aerobica mostra una coreografia mordibata con molteplici perfette curve di apprendimento. Vi farete trasportare in un viaggio indimenticabile, muovendovi "nella giusta direzione"!!

#### **DOM 09.30-10.30 masterclass di STEP: Sweet Sixteen**

Questa lezione di step vi permetterà di imparare un metodo di insegnamento che sviluppa piccoli e "dolci" blocchi da 16 counts. Al posto di lavorare con una tradizionale coreografia di blocchi da 32, questa classe vi farà conoscere uno stile di step facile da insegnare, divertente da vedere, ed emozionante da provare.

#### **DOM 12.30-13.30 masterclass di STEP: Step Down From It**

Cosa? Non andremo a fare "Up Up, Down, Down"? .. ESATTO!  
Seguite Rebecca in questa lezione e testerete immediatamente le ultime novità in fatto di step. Divertitevi ... e GIU' DALLO STEP!

### **DAVID POZOS**

#### **DOM 10.30-11.30 masterclass di HI-LO; Hi-Lo dp inmove**

Masterclass di aerobica che combina lavoro simmetrico e asimmetrico, con tutte le tecniche metodologiche più avanzate: inserzioni, progressioni coreografiche, diagonali, cambi di direzione, .. tutto questo combinato ad un'altissima dose di motivazione.

#### **DOM 14.30-15.30 masterclass di STEP: Step dp inmove**

Masterclass di step che combina lavoro simmetrico ed asimmetrico, con lo stile caratteristico che definisce le lezioni di David. Creatività, energia e carisma per te, approfittane!

#### **LUN 12.00-13.00 masterclass di STEP: Step Welcome 05**

Sessione di step simmetrico dove si cercherà di raggiungere il punto tecnicamente più alto, senza dimenticare la componente fisica.

### **LIONEL LACOLAS**

#### **SAB 14.00-15.00 masterclass HI-LO: HI LOCOMOTION**

Lezione ad alta intensità per scoprire nuovi passi su un ritmo scatenato, perfetta combinazione simmetrica con passaggi logici e dinamici, grazie ad una didattica fluida.

#### **SAB 18.00-19.00 masterclass di HI-LO: LIA TOMIC**

Questa *routine* originale e creativa vi aiuterà a sviluppare le vostre capacità ed ad introdurre nuove sequenze simmetriche nelle vostre lezioni. "Piacere" è la parola esatta per descrivere questa lezione.

#### **DOM 11.30-12.30 masterclass di STEP: CRAZY STEP**

E' più che un semplice lezione di step, questa masterclass è una ricca combinazione di passi creativi da fare girare la testa. La coreografia simmetrica assieme a musiche coinvolgenti, garantiscono un risultato di grande impatto ed energia

### **DANIEL GONZALEZ**

#### **SAB 10.00-11.00 masterclass di HI-LO - DG HI-LO 05:**

Un mix di movimento, musica e divertimento pronto per l'uso, con l'aggiunta dell'energia che Daniel sempre trasmette

#### **SAB 17.00-18.00 masterclass di STEP - DG STEP 05:**

Nuove ed originali combinazioni nel più puro stile "Daniel Gonzalez" applicabile al 100% alle tue lezioni. Se siete dei fan dello step, non perdetevi questa lezione!

#### **DOM 09.30-10.30 masterclass di HI-LO - WELCOME HI-LO:**

Preparati per questa "*fiesta*" aerobica piena di energia e divertimento dall'inizio alla fine, con tantissimi spunti e elementi da mettere a frutto già dal primo minuto. "*Que no te la cuenten*"

## **PAOLO EVANGELISTA**

### **LUN 11.00-12.00 masterclass di hi-lo: AERO-PLANET**

Benvenuti nel mondo dell'aerobica, fluide transizioni, movimenti innovativi e combinazioni inaspettate sono la matrice di questa lezione dove si mescolano blocchi simmetrici ed asimmetrici fino ad arrivare ad un risultato finale entusiasmante.

### **LUN 15.00-16.00 masterclass di hi-lo dance: FUNNY TRAX**

Questa lezione si propone di rivitalizzare l'attività in sala musicale, diventando il punto d'unione tra l'aerobica ed i balli di gruppo.

Lezione composta da varie mini-lezioni che creano altrettanti show finali, con una fortissima componente ludico-aggregante e soprattutto d'incredibile facilità di esecuzione.

## **LENON PEACHLUM**

### **SAB 16.00-17.00 masterclass di HI-LO DANCE: LENOGRAPHY!!**

Gli appassionati di *hard core dance* facciano attenzione! Questa coreografia sarà una esperienza fantastica ("*Phat, Phunky e Phresh*") che vi lascerà sicuramente estasiati. Imparerete piacevolmente e progressivamente la *street dance*; Lenon gradualmente vi condurrà attraverso un'eccitante e morbida lezione che farà vibrare ed emozionare il vostro cuore anche quanto si sarà spenta la musica.

## **SILVIA JANE'**

**SAB 10.00-11.00 masterclass di STEP - hot step:** Le combinazioni "pronte" da portare in palestra.... con i passi più semplici possiamo riuscire a creare qualcosa di molto "carino" e creativo per i nostri allievi!!! Semplicità e Creatività!!

### **SAB 12.00-13.00 masterclass di HI-LO - aerobic too much**

La "classica" aerobica non morirà mai si riesce a fare delle lezioni basate su coreografie che raggiungano gli obiettivi degli amanti di questa disciplina: un reale lavoro cardiovascolare, una coreografia divertente, e sempre qualche novità che sorprenda!!!

### **DOM 12.30-13.30 masterclass di HI-LO - aerobic dance**

Porta il ritmo della danza moderna alle lezioni di aerobica... trasforma i passi, gioca con la musica, interpreta la coreografia e.... balla!!!

## **DAVID STAUFFER**

### **SAB 14.00-15.00 masterclass di TBW: FUSION**

un mix di stili!!! Funzionale, PNF, alta intensità, RTP e Power Stretch. Una vera Fusion di tecniche e di discipline per una lezione davvero divertente ed allenante.

### **LUN 16.00-17.00 masterclass di TBW/RTP: Jump&Pump**

Un circuito che unisce stazioni di lavoro cardiovascolare con lo step, e stazioni di lavoro di condizionamento utilizzando i concetti di RTP. (utilizzo di step e pesetti)

## **ALESSANDRO OLIVERI**

### **SAB 17.00-18.00 masterclass di TBW-TBF: tonific@lex**

Dal tbw al tbf, evoluzione logica di un metodo volto al concepimento di un allenamento globale. La ricerca delle più corrette transizioni per legare delle strategie altamente allenanti a dei protocolli di alta intensità a corpo libero è il punto chiave di una masterclass divertente ed efficace.

**DOM 17.30-18.30 masterclass di STEP: STEP ' N ' ACTION**

Originalità dell'asimmetria e metodologia della simmetria in un connubio perfetto. Porta in primo piano tutti quei concetti di frasi incrociate, sequenze incomplete, protocolli di alta intensità e inserzioni coreografiche che rendono il prodotto finale sicuramente nuovo e inaspettato.

**DOM 15.30-16.30 lecture di STEP: STEP ' N ' ACTION**

Retrosceca di una masterclass: segreti e trucchi per una coreografia di successo. Sviluppa i concetti affrontati praticamente nella masterclass "**Step'n'action**" al fine di soddisfare eventuali dubbi coreografici insorti durante la lezione.

**JULIO PAPI**

**SAB 15.00-16.00 masterclass STEP "Asym step W-05"**

Masterclass ad alto consumo energetico, asimmetrica perfettamente bilanciata grazie a tutte le strategie applicate. Dalla combinazione intelligente di strutture simmetriche con quelle asimmetriche, al gioco logico delle inserzioni coreografiche. Il ritmo di costruzione sarà veloce e motivante, il cueing efficace e l'apprendimento garantito. Una lezione rapportabile per tanti aspetti didattici al lavoro di tutti i giorni in palestra, sempre però, con una o tante marce in più!

**SAB 18.00-19.00 masterclass POWER STRETCH: power stretch ON THE BALL**

Allenamento misto di forza e flessibilità dove la palla verrà utilizzata come metodo di aumento del carico (forza) o come facilitazione (flessibilità). La struttura di lezione inizia con una fase basata su delle posizioni di stretching globale attivo per poi eseguire un lavoro misto di forza e flessibilità integrato con PNF ed equilibrio. Finisce con un breve lavoro globale di scarico per le principali catene muscolari del corpo.

**DOM 10.30-11.30 masterclass di GAG: GAG W-05**

Allenamento simmetrico ad alto consumo energetico, 25 minuti. Fase di lavoro di equilibrio combinato a diagonali PNF per aumentare l'impegno del lavoro in appoggio su un arto, 15 minuti. Lavoro integrato a terra sullo step, 15 minuti. Lezione con struttura "classica", integrata da varianti logiche ed efficaci provenienti dai vari percorsi e programmi della federazione. GAG made in FIF per tutti!

**DOM 12.30-13.30 lecture GAG/TBW: Dal GAG al TBW in modo efficace.**

Come utilizzare le stesse sequenze ad alta intensità in diversi tipi di struttura di allenamento; GAG e TBW. Come combinare diverse opzioni di lavoro per aumentare lo stimolo allenante e variarlo in modo logico. Riuscire ad aumentare la disciplina del gruppo e la sua motivazione all'allenamento di alta intensità cardiovascolare e muscolare.

**DIANA PAGANO**

**DOM 17.30-18.30 masterclass di POSTURAL GYM: Eyes of the mind"**

Postural Gym: un programma nuovo quanto efficace e costruttivo, l'organizzazione della tonificazione mirata alla muscolatura profonda, viene collocata dal fitness in sala

collettiva, proponendo il controllo, l'equilibrio, l'armonia la resistenza e la forza in un mix innovativo e dinamico.

Dalla propriocettività ed il controllo cinestesico al suolo in decubito supino, prono, quadruipedia e destabilizzazioni protese alla stazione eretta.

Rinforzo, controllo, equilibrio ed armonia per un corpo elegante nella postura e funzionale nella gestualità.

**LUN 09.00-10.00 masterclass Tbf: N.O.T. Non only tonification**

Un mix tra esercizi di tonificazione globale e analitica, combinata con sequenze di stretching e yoga per bilanciare lo stimolo di contrazione concentrica a quello eccentrico. Attrezzi : Tappetini + BodyBar

**ROBERTA CAMPANOLO**

**DOM 11.30-12.30 masterclass di ELASTIBAND: equilibrio funzionale**

Elastico "funzionale" alla ricerca di un nuovo "equilibrio".

**DOM 16.30-17.30 masteclass di HI-LO - EASY INSERCTION:** Per dimostrare che le inserzioni possono rappresentare un'opportunità per variare le lezioni senza troppe complicazioni. Sviluppo di sequenza in modo assolutamente bilanciato, per ottenere poi il prodotto finale asimmetrico

**DOM 17.30-18.30 lecture di HI-LO: EASY INSERCTION**

Analisi della lezione. Classificazione dei livelli di difficoltà e programmazione finalizzata al miglioramento dell'abilità mnemonico/coordinativa.

**VIVIANA FABOZZI**

**LUN 11.00-12. 00 masterclass di GAG: circuit training high intensity**

Masterclass di GAG ad alta intensità organizzata in un circuit training con fasi di lavoro di condizionamento muscolare in chiave "funzionale" con l'utilizzo dello step e del bilanciere.

**LUN 14.00-15.00 masterclass di RTP: down top down**

Lezione organizzata in circuito DOWN TOP DOWN. La prima parte per gli arti superiori integrati ad esercizi con arti inferiori realizzati in serie e ripetizioni con progressive variazioni di intensità; la seconda parte riguarderà il coinvolgimento del distretto inferiore e la cintura addominale con l'utilizzo di tecniche RTP in stazione eretta e al suolo ; la terza parte per gli arti superiori sarà organizzata come la seconda parte; utilizzo di step, bilancieri, manubri ed elastiband

**LUN 15.00-16.00 lecture di RTP: down top down**

Le tecniche d'intensità caratteristiche dell' RTP applicate in un circuito DOWN TOP DOWN organizzato con un programma di allenamento tipico del Body Building : il PHA ( Periferic Heart Action = Azione Cardiaca Periferica). Analisi della masterclass di RTP e valutazione degli effetti cardiovascolari e dei conseguenti benefici sullo smaltimento dei cataboliti, dei prodotti di rifiuto e dell'acido lattico prodotti durante le contrazioni muscolari.

**STEFANO CARLINI**

**SAB 12.00-13.00 POWER PUMP "high intensity"**

La lezione include modalità allenanti applicate dalla scuola federale, che caratterizzano l'alta intensità tecnica POF; tecnica 24; movimenti ad alta sinergia e ripetizioni parziali.

La masterclass è quindi finalizzata ad elevare le richieste metaboliche dell'organismo, ad aumentare i livelli adattativi e a fornire una diversa motivazione a chi partecipa a classi di Power Pump.

**SAB 18.00-19.00 lecture: il fitness come preparazione fisica**

Come e perché i parametri e le condizioni del fitness rendono applicabili le metodologie della preparazione fisica: power pump, tonificazione e corpo libero e con piccoli attrezzi, step; le discipline della palestra subiscono le influenze degli allenamenti per lo sport agonistico, attraverso quelli che appaiono come gli elementi più interessanti.

**DOM 09.00-09.30 miniclasse P. STRETCH "flow"**

Sequenze che alternano attitudini statiche e dinamiche attraverso una logica che ripercorre i sistemi pnf.

Dalle squadre Mezieres all'equilibrio di tipo propriocettivo, l'obiettivo della lezione è finalizzato a sviluppare i modelli spazio-temporali in forma allenante.

**MINO MESSURI**

**DOM 14.30-15.30 masterclass di TBF: Global Fitness Exercise**

Alta intensità, condizionamento muscolare, capacità coordinative, equilibrio ed un pizzico di coreografia per un "workout globale" pronto per l'uso.

**DOM 16.30-17.30 lecture TBF Global Fitness Exercise**

Analisi e sviluppo delle capacità coordinative nell'allenamento funzionale.

E' dalla motricità del lavoro che nascono forme di movimento come camminare, correre, saltare, salire, lanciare ..... Rendendosi autonome dai loro compiti originali, quelle che prima erano forme d'uso, si sono evolute fino a diventare le attuali forme sportive.

**LUN 09.00-10.00 masterclass di hi-lo: "CCI costruzione coreografica incrociata"**

In un momento in cui per chi insegna coreografia è difficile trovare nuovi spunti, nuove sequenze, perché tutto è già stato fatto, questo metodo ti permette di "riciclare" i soliti passi ma con un risultato completamente diverso. Provare per credere!!

**MONICA SCURTI**

**LUN 10.00-11.00 MAXEX Training L STEP A.A (I)**

**LUN 15.00-16.00 MAXEX Training L STEP A.A (II)**

Sport di destrezza, potenza e resistenza con rilevante impegno muscolare. Nella fase di Adattamento Anatomico (A.A.) importante è il coinvolgimento di più gruppi muscolari e soprattutto del busto. Le due masterclass di L step A.A. sono lezioni che permettono di ottimizzare il lavoro corporeo nel modo più completo e concreto.

**OLGA COLELLA**

**DOM 15.30-16.30 masterclass di KARDIOKOMBAT: CIRCUIT/INTERVAL KOMBAT & T.B.F.**

Obiettivo della lezione è migliorare la forma fisica e il tono muscolare unendo i concetti del t.b. funzionale, con un lavoro ad alta sinergia, con le tecniche e i

movimenti delle arti marziali dove la simulazione dei calci, pugni e parate danno vita a delle sequenze semplici ma molto allenanti dal punto di vista cardio e muscolare.

### **ANTONELLA COSTANTINO**

#### **DOM 16.30-17.30 masterclass di POWER PUMP " Resistance Circuit"**

la lezione mostra un esempio di organizzazione a circuito dove le sessioni di lavoro raggruppano stazioni di allenamento per il miglioramento della forza. Osservando le metodologie e le tecniche di allenamento fondamentali, il P.P.R.C. mette in evidenza come allenare i vari distretti muscolari in modo dinamico e diversificato.

#### **DOM 18.30-19.30 lecture DI POWER PUMP " Resistance Circuit"**

Cos'è il Power Pump Resistance Circuit. Struttura ed organizzazione di una lezione di P.P.R.C.. Vantaggi dell'allenamento a circuito nel Power Pump. Analisi della lezione proposta nella masterclass.

#### **LUN 12.00-13.00 masterclass di TBF Il corpo e le sue funzioni**

l'applicazione delle tecniche proposte dalla scuola FIF per rendere un allenamento hi-lo intenso e funzionale. Lo spazio circostante, la consapevolezza del movimento, un gioco di equilibrio e di forza per migliorare le qualità cardiovascolari, per potenziare e migliorare la funzionalità del corpo.

### **FRANCESCA VIGNERI**

#### **SAB 11.00-12.00 masterclass di TBF: Athletic functional movements**

Lezione di total body funzionale con spunti presi a prestito da vari sport. Obiettivo della lezione è fornire elementi per l'allenamento fitness, normalmente utilizzati in diverse discipline sportive da atleti professionisti. (senza attrezzi)

**DOM 09.00-09.30 miniclasse di GAG: GAG on the oval ball:** ovvero l'utilizzo dell'oval ball per un lavoro a 360 gradi su addominali, gambe e glutei. Esercizi di tonificazione, di equilibrio e postura.

### **GIOVANNA VENTURA**

#### **SAB 11.00-12.00 masterclass di STEP - STEP ADDICTED**

Step prevalentemente simmetrico ... ma non troppo! Inserzioni imprevedibili ed altri numerosi giochi di costruzione renderanno la lezione un vero labirinto del divertimento (lezione avanzata).

#### **SAB 14.00-15.00 lecture di OVAL BALL: "one on one on the oval ball"**

Come utilizzare la palla ovale nel personal training, a corpo libero ed in sinergia con macchine e pesi liberi.

#### **SAB 16.00-17.00 masterclass di TRAINING ZONE: UTZ(Upper T Zone):"re-shape your back"**

Obiettivo schiena. L'eccellente format che combina il massimo sforzo cardiovascolare con il più completo approccio muscolare focalizza la propria attenzione su forza, estetica e postura dei "muscoli che non vediamo"

## **SLOW-FIT® (new fitness zone)**

**Presenter: Loredana Paparelli**

### **Masterclass di SlowFIT - Lunedì 13.00-14.00**

E' la prima attività medico-preventiva, post-riabilitativa, dimagrimento e relax che ingloba i principi dello Show e dell'Entertainment con il PILATES, YOGA, T'Ai Chi Chuan, e tecniche Posturali-Riabilitative. Efficace perché personalizzata, Divertente perché di gruppo.

SlowFIT diventa una divertente abitudine. SlowFIT vuole combattere il più grande nemico di uno stile di vita improntato all'esercizio fisico: la NOIA.

Ideato dal Fisioterapista ed Insegnante di educazione Fisica Fausto Di Giulio e al fine di aiutare le persone a rendere l'esercizio fisico una salutare abitudine di vita.

## **FITBAG®**

**PRESENTER FITBAG:** Gianluca Bellafante, Claudio Rossetti, Silvia Lazzarini, Giorgia Docci, Fabrizia Monelli.

### **Sabato**

11.00-12.00 Fitbag Samurai (con spade)

15.00-16.00 Fitbag & Pilates

18.00-19.00 Fitbag Hip Hop

### **Domenica**

09.30-10.30 Fitbag Tarzan (con pugnali)

11.30-12.30 Fitbag Rocky Fighting (con tonificazione)

14.30-15.30 Fitbag Police (con manganelli e scudi)

16.30-17.30 Fitbag & Kripalu Yoga

### **Lunedì**

09.00-10.00 Fitbag Interval Training

12.00-13.00 Fitbag & Pilates

nb: lezioni a numero chiuso da prenotare sul posto.

## **STAGE di specializzazione in "Fitness e dimagrimento"**

### **Sabato 23/04**

15.00-15.45 Le basi fisiologiche del dimagrimento (A. Paoli)

15.45-16.30 Un'analisi critica: dalla dieta Hi-low a quella metabolica (P.L. Fiorella)

16.30-16.45 break

16.45-17.30 Proposte di circuit training misti fra pesi e cardio (M.Neri e A. Paoli)

18.30-18.15 Anamnesi del cliente per il dimagrimento (F. Zonin)

## **Domenica 24/04**

- 10.00-10.45 Allenamento Funzionale: un nuovo approccio per i percorsi dimagranti (E. Guerra)
- 10.45-11.30 Un approccio vegetariano o latte-ovo vegetariano (G. Posabella)
- 11.30-11.45 break
- 11.45-12.30 Si dimagrisce solo con i pesi? Quali le metodiche di allenamento. (L. Franzon)
- 12.30-13.15 La valutazione antropometrica: nuove acquisizioni software (F. Zonin)
- 13.15-15.00 pranzo
- 15.00-15.45 Anoressia e Bulimia: quale il ruolo dell'attività fisica (P. Bianchi)
- 15.45-16.30 Organizzazione di un pacchetto commerciale rivolto all'allenamento (M. Neri)
- 16.30-16.45 break
- 16.45-17.30 Analisi attuale degli integratori rivolti al dimagrimento (M. Neri)
- 17:30- 18:30 Approccio psicologico al dimagrimento (M. Grazioli)

## **Lunedì 25/04**

- 10.00-11.00 Come mantenere la concentrazione e la motivazione durante il programma di dimagrimento - How to stay focused and motivated during your fat loss programme (Martin Kammler)
- 11.00-11.45 Analisi degli assetti ormonali che predispongono all'aumento di peso (L. Piancastelli)
- 11.45-12.00 break
- 12.00-12.45 Importanza delle fibre e del perfetto funzionamento intestinale (A.M. Bargossi)
- 12.45-13.30 Utilizzo macchine cardio nel dimagrimento: strategia sul controllo del battito cardiaco (L. Piancastelli)

### **Relatori:**

#### **Dott. PIER LUIGI FIORELLA**

Istituto di medicina dello sport di Bologna, medico della Federazione Italiana Atletica leggera, staff medico dell'Inter calcio.

#### **Prof. ENRICO GUERRA**

Corso di laurea in Scienze motorie e sportive presso l'Università di Perugia.

#### **Dott. GIOVANNI POSABELLA**

Specialista in medicina dello Sport. Medico della squadra nazionale Federazione Ciclistica Italiana.

#### **Dott.ssa PAOLA BIANCHI**

Psicologa e psicoterapeuta, esperta in psicoterapia corporea e tecniche di rilassamento, membro direttivo della Società Italiana e Biosistemica, ha collaborato per anni come formatrice con importanti organizzatori nell'ambito del fitness.

#### **Dr. MARTIN KAMMLER**

Tedesco, laureato in scienze dello sport, master trainer per Nautilus europa, ha lavorato come Personal Trainer a New York, Fisioterapista, docente per l'ASCA.

**Prof. ALBERTO MARIO BARGOSSI**

Specialista in Medicina dello sport. dirigente medico Unità Complessa di Chimica Clinica Laboratorio Centralizzato Azienda Ospedaliera S. Orsola Malpighi, Bologna, coordinatore AIMEF

**Dott. MARCO NERI**

Laureato in scienza dell'alimentazione, nutrizionista, fa parte del comitato scientifico della Federazione Italiana Fitness e dell'equipe medico-scientifica Ducati/corse.

**Prof. ANTONIO PAOLI**

Docente di "Teoria, tecnica e didattica del fitness" del corso di laurea in scienze motorie alla facoltà di "Medicina e chirurgia" dell'università degli studi di Padova.

**Prof. LUCA FRANZON**

Diplomato I.S.E.F., Chinesiologo, specializzato in osteopatia, docente nazionale della Federazione Italiana Fitness

**FABIO ZONIN**

Docente FIF ai corsi di formazione istruttori di Body Building e fitness. Autore di numerosi testi sulla disciplina, direttore di un prestigioso centro fitness in provincia di Vicenza.

**Dott. MARCO GRAZIOLI:**

psicologo, docente e formatore di psicologia applicata presso la FIF, è specializzato in comunicazione e psicologia dello sport.

**Dott. LUCA PIANCASTELLI**

Laureato in Medicina e chirurgia, Docente nazionale FIF per il settore BODY BUILDING e fitness, coordinatore nazionale della Federazione Italiana fitness per il settore Indoor cycling, è inoltre un presenter e relatore di fama internazionale.

<b>INDOOR CYCLING</b>
-----------------------

**Luca Piancastelli**

Coordinatore Tecnico Nazionale settore Indoor Cycling FIF. Ideatore del metodo ufficiale FIF Indoor Cycling Evolution®. Master Instructor in corsi di formazione e specializzazione per l'Indoor Cycling in Italia ed all'Estero. Presenter in Convention Nazionali ed Internazionali

**Vincenzo Calisti**

Laureando in Scienze Motorie a Urbino, vanta un'esperienza ventennale nel settore del fitness come atleta bodybuilder e come formatore del programma "Spinning".

**Lisa Lapomarda:**

Ciclista Professionista dal 1999 al 2003. Campionessa Italiana di Ciclismo su strada nel 2002 (FCI – Federazione Ciclistica Italiana), Certificata alla Ellie Herman Pilates Studio's di San Francisco nel 2004. Master instructor di Indoor Cycling per importanti aziende nazionali, Presenter di Indoor Cycling in numerose Convention.

**Francesca Vigneri:**

Ha iniziato la sua formazione con lo spinning alla Schwinn, per poi passare alla Race Francesco Moser, con la quale ha collaborato per vari anni, facendo anche parte del Demo Race Team. E' presenter e docente di Indoor cycling per la FIF.

### **programma INDOOR CYCLING**

#### **sabato**

12.00-13.00 LUCA PIANCASTELLI welcome fitness 2005

14.00-15.00 FRANCESCA VIGNERI Mountains

16.00-17.00 LUCA PIANCASTELLI cardio resistance

17.00-18.00 FRANCESCA VIGNERI Epoc Cycling

#### **domenica**

09.30-10.30 LUCA PIANCASTELLI first step: endurance training

10.30-11.30 VINCENZO CALISTI - Interval estensivo (65-85%)

11.30-12.30 LISA LAPOMARDA - Strength: resistenza incrementale

14.30-15.30 LUCA PIANCASTELLI climb: forza resistente in salita

15.30-16.30 VINCENZO CALISTI - Strength (75-85%)

16.30-17.30 LISA LAPOMARDA - last step: endurance

#### **lunedì**

10.00-11.00 LISA LAPOMARDA - interval estensivo

11.00-12.00 VINCENZO CALISTI - Interval Intensivo (65-92%)

12.00-13.00 LISA LAPOMARDA - the big mountain

14.00-15.00 VINCENZO CALISTI - Interval aerobico (65-75%)

*nb: lezioni a numero chiuso*

### **COMUNICAZIONE per L'ISTRUTTORE**

Docente: **DAVID STAUFFER**

#### **LUNEDÌ 10.00-11.30 / 12.00-13.30**

**"Un passo avanti" - esercizi di comunicazione per la sala musicale.**

**Esercizi pratici per sviluppare le qualità e l'efficacia dell'insegnamento.**

Perché un passo avanti? L'utente della palestra vuole un servizio allargato, Un surplus. Spesso l'istruttore di sala musicale studia la coreografia, o le varie sequenze negli esercizi di tonificazione, ma non studia la maniera migliore per comunicare con gli allievi, in modo che essi possano capire "come" e perché" fanno quei determinati esercizi. Dal primo momento che l'istruttore entra in sala, con parole, azioni, inizia a comunicare con gli allievi; per questo, un valido insegnante, deve conoscere al meglio le dinamiche ed i processi della comunicazione.

Programma:

- come catturare l'attenzione degli allievi prima di compiere il primo passo
- come "organizzare" una lezione
- come ottenere empatia con gli allievi
- 5 errori comuni nella comunicazione
- l'attacco di ansia
- "body language"
- l'uso della voce
- come gestire la classe
- come gestire i soggetti difficili
- e se si stanno annoiando gli allievi?

## **DANZA**

### **KRIS**

B-boy conosciuto nella realtà italiana ed europea come locker e popper. Ballerino, coreografo ed insegnante noto per le sue capacità ed il suo carisma. Ultimamente protagonista della sigla Y.MTV.4RAP e vincitore del Battle of the year Italy 2003.

### **FIDEL BUIKA**

Coreografo e ballerino del gruppo di funk hip hop Black Swing, ha preso parte a videoclip ed è stato modello di cataloghi di aziende di prestigio. Ballerino richiestissimo in convention di tutto il mondo.

### **MIA MOLINARI:**

Specializzata in jazz, funky, classico e contemporanea. Lavora a Cuba con la prestigiosa compagnia del Ballet National diretta da Alicia Alonso. E' protagonista della stagione estiva dell'Arena di Verona insieme ai grandi della danza mondiale. Ha partecipato, in qualità di prima ballerina, a numerose trasmissioni televisive.

### **ALEX AXTEWI**

Si è formato con i migliori maestri del balletto classico d'Europa: Scala di Milano, Opèra di Parigi. Il suo stile particolare, innovativo e polivalente, lo rende ricercato da organizzazioni importanti come coreografo ed insegnante.

### **OLGA COLELLA**

Ha praticato per anni danza contemporanea e danza jazz; dal 1997 si dedica all'hip hop perfezionandosi sia nella new che nella old school. Ha partecipato a numerose rassegne di danza tra cui "A tutto jazz".

### **LENON PEACHLUM**

Coreografo, istruttore, ballerino di livello internazionale, negli Stati Uniti Ha lavorato per numerose produzioni teatrali, e come coreografo per tour di concerti e per video musicali. E' Socio fondatore dei Culture Shock Dance troupes (San Diego - CALIFORNIA), dei quali è stato anche direttore artistico. Ballerino per una campagna pubblicitaria per la Swatch, si divide tra la Svizzera e Stati Uniti dove è insegnante coreografo presso il " Greater York Center for Dance Education and Central Pennsylvania Youth Ballet".

### **Sabato**

11.00-12.30 FIDEL BUIKA - hip hop  
13.30-15.00 MIA MOLINARI - modern jazz  
15.15-16.45 FIDEL BUIKA - hip hop  
17.00-18.30 MIA MOLINARI - modern jazz

### **Domenica**

09.00-10.30 FIDEL BUIKA - hip hop  
10.45-11.15 MIA MOLINARI - modern jazz  
11.30-13.00 OLGA COLELLA - hip hop style combact  
14.00-15.30 LENON PEACHLUM - hip hop  
15.45-17.15 ALEX ATXEWI - modern  
17.30-19.00 KRIS - hip hop

### **Lunedì**

09.00-10.30 KRIS - hip hop

10.45-12.15 ALEX ATXEWI - modern  
13.45-15.15 KRIS - hip hop  
15.30-17.00 ALEX ATXEWI - modern

## **FITNESS OLISTICO**

### **JOLITA TRAHAN**

#### **Domenica 15.45-17.15 PILATES "Pilates Evolution"**

partendo dalle modifiche di base, in questa lezione si dimostra come gli esercizi di matwork progrediscono per arrivare al lavoro originale di Joseph Pilates.

#### **Lunedì 09.30-11.00 PILATES "Virtual Reformer" (con Elastiband)**

Attraverso l'uso dell'Elastiband si può creare una lezione di matwork, per replicare le sensazioni propriocettive della seduta sul noto attrezzo del Pilates, il Reformer.

### **RITA BABINI**

#### **sabato 11.00-12.30 YOGA "yoga a coppie"**

La pratica delle asana (posizioni) a coppie consente di acquisire una maggiore conoscenza del proprio corpo, di aumentare la propria elasticità, di correggere le posture grazie all'aiuto di un compagno e soprattutto di ritrovare la gioia del contatto fisico con "l'altro", per comunicare.

#### **sabato 14.00-15.30 BODY MIND "il risveglio dell'energia nell'addome"**

Rieducare la muscolatura addominale attraverso tecniche dolci che si avvalgono di semplici attrezzi e soprattutto nel rispetto del tratto lombale e cervicale.

#### **sabato 17.00-18.30 YOGA "nei segreti dei triangoli"**

Conoscere la simbologia del triangolo nello yoga, attraverso la pratica delle asana (posture) e del pranayama.

### **DONATO DE BARTOLOMEO**

#### **Lunedì 11.15-12.45 YOGAFLEX I "lavoro predominante per la flessibilità"**

Riscaldamento; Memorizzazione e pratica del "saluto al sole" con incremento di intensità; Analisi delle principali asana da seduti; Tecniche di respirazione e rilassamento

#### **Lunedì 15.15-16.45 YOGAFLEX II "lavoro predominante per la forza"**

Riscaldamento; Analisi e pratica del "saluto al sole" integrato con esercizi per addominali gambe e glutei; analisi e pratica delle principali asana in stazione eretta; Rilassamento psicofisico.

### **STEFANO CARLINI**

#### **Sabato 15.45-16.45 POWER STRETCH - vibes 1**

Il formato della lezione considera elementi caratteristici della propriocettività e dell'equilibrio: spazialità, piani di lavoro, poligoni di sostegno...

Le sequenze sviluppano concetti tipici del pnf ma mutuano anche posizioni e applicazioni dalle tecniche Mezieres. Alternanza di statica e dinamica rappresentano quindi gli elementi principali della masterclass.

### **Domenica 18.30-19.30 - vibes 2 (con Elastiband)**

Lavoro centrato sull'allenamento del "core" (il torchio addominale) attraverso l'uso di elastici. Le sequenze utilizzano i concetti propri del Pilates e del Power Stretch. Si produce un formato allenante adatto sia ai praticanti di fitness che agli atleti agonisti. Risulta rilevante la parte a terra, rispetto a quella praticata in piedi.

### **DIANA PAGANO**

#### **Domenica 11.30-13.00 Yoga sculpt**

Controllo, armonia, respirazione, rappresentazione mentale, equilibrio e propriocettività . Un mix vincente

### **Lunedì 14.00-15.00 B.L.S. Balance, Line & Strength**

Un Workout mirato a sviluppare un corpo forte ed agile. E' stato ispirato dagli esercizi base dello Yoga, dalla danza e dal Pilates. I movimenti saranno bilanciati ed alternati con sequenze stretch.

### **DAVID STAUFFER**

#### **domenica 09.45-11.15 Strong and Centered:**

Un lavoro di condizionamento muscolare preso da yoga, pilates e power stretch, mirato al sviluppo del CORE. Un lavoro interiore che vi farà più forte e sicuri esteriormente.

#### **domenica 14.00-15.30 Mind over matter**

Esercizi funzionali abbinato con la tecnica di respirazione. Obiettivo: 1. sviluppare un respir più profondo e controllato per ridurre la tensione nelle situazioni di stress 2. sviluppare un equilibrio tra forza fisica e tranquillità.

## **Welcome by night**

PRESENTATORE E ANIMATORE: Paco Rizzo

Le serate di Welcome fitness danno il valore aggiunto alla manifestazione. Al Residence Santa Cristiana si vive per tre giorni assieme e si condivide il sudore delle lezioni, ma anche il divertimento delle notti in riva all'adriatico. Per quelli che ci saranno le due Welcome night riserveranno un antipasto di serata nella hall del residence, con cabaret e giochi per poi spostare alla discoteca Nino de Fuego locale cool che si trova a pochi passi dalla struttura alberghiera, per una notte a ritmo di hip hop, salsa and R&B. l'ingresso alla discoteca è gratuito per gli iscritti alla manifestazione.

### **Programma:**

#### **Sabato 23/04**

Ore 22.30 Animazione Welcome fitness e serata in discoteca al NINO DE FUEGO.

#### **Domenica 24/04**

Ore 22.30 Animazione Welcome fitness e serata in discoteca al NINO DE FUEGO

## **Quote d'iscrizione WELCOME FITNESS 2005**

### **iscrizione OPEN**

Entro il 31/01	Euro 155
Entro il 29/02	Euro 175
Entro il 31/03	Euro 185
dopo il 31/03	Euro 210

### **Sconti SOCI FIF 2005:**

10% socio praticante

20% socio istruttore e titolare di centro associato

**Promozione gruppi:** ogni 5 iscrizioni la sesta è in omaggio (inviare le sei cedole di iscrizione e il versamento in un'unica spedizione)

### **La quota comprende:**

- Libero accesso a tutte le lezioni delle discipline in programma (indoor cycling e fit bag a numero chiuso fino ad esaurimento posti);
- Attestato di partecipazione;
- Dispensa della convention;
- Partecipazione alle attività di animazione;
- T-shirt Welcome Fitness;

### **iscrizione solo INDOOR CYCLING (\*):**

Entro il 31/01	Euro 77,5
Entro il 29/02	Euro 87,5
Entro il 31/03	Euro 92,5
dopo il 31/03	Euro 105

### **La quota "solo INDOOR CYCLING" comprende:**

- Libero accesso a tutte le lezioni di indoor cycling in programma;
- Attestato di partecipazione;
- Partecipazione alle attività di animazione;
- T-shirt Welcome Fitness;

### **Iscrizione SOLO stage FITNESS e DIMAGRIMENTO (\*):**

entro il 31/01 euro **93**

entro il 29/02 euro **105**

entro il 31/03 euro **111**

dopo il 31/03 euro **126**

### **La quota comprende:**

- Libero accesso solo alle lezioni dello stage di specializzazione FITNESS e DIMAGRIMENTO;
- Attestato di specializzazione in "Fitness e Dimagrimento";
- T-shirt Welcome Fitness;
- Dispensa del corso;
- Partecipazione alle attività di animazione;

**(\*) su queste quote non sono applicabili gli sconti SOCI FIF e non sono applicabili le promozioni gruppi**

***Salvo disponibilità posti dopo il 19/04 e sul posto, tutte le quote di iscrizione saranno aumentate di ulteriori Euro 20***

### **MODALITA' di iscrizione e pagamento**

Per effettuare l'**iscrizione** inviare via fax o posta celere la cedola compilata in ogni sua parte e copia della ricevuta del versamento a: CENTRO STUDI LA TORRE SRL, via Paolo Costa 2, 48100 RAVENNA (fax 0544/34752) oppure via e-mail: [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it).

**Pagamento:** la quota deve essere versate tramite **vaglia postale** o **assegno bancario non trasferibile**, intestato al Centro Studi La Torre S.r.l., via Paolo Costa 2, 48100 Ravenna;

### **Note:**

- 10 **IMPORTANTE:** per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno in corso alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (euro 5), socio Praticante (euro 35), socio Istruttore (euro 105)
- 11 Punteggio WELCOME FITNESS per la **Fidelity card 150**.
- 12 **Crediti formativi: 4**
- 13 Per gli insegnanti della Federazione Italiana fitness in regola con il tesseramento 2005 la partecipazione è valida come aggiornamento tecnico e prevede il rilascio del **bollino** per l'anno in corso.
- 14 **Gli accompagnatori non sono assolutamente ammessi ai corsi.**
- 15 **Le videoriprese potranno essere effettuate solo dai corsisti, previo consenso del docente.**
- 16 In caso di disdetta la quota potrà essere restituita soltanto se comunicato almeno 10 giorni prima dell'inizio della manifestazione.
- 17 Per motivi organizzativi e metereologici il programma può subire variazioni (al momento della registrazione sul posto verrà consegnato il programma definitivo della manifestazione).
- 18 l'organizzazione si riserva la facoltà di non accettare, e quindi rimborsare, le iscrizioni pervenute dopo il raggiungimento del numero massimo di iscritti;
- 11 L'iscrizione comporta automaticamente l'accettazione del regolamento dei corsi FIF.

## **SOGGIORNO**

L'Hotel Residence Santa Cristiana è situato di fronte al mare, sulla riviera del Conero, a pochi chilometri dall'abitato di Numana, è facilmente raggiungibile in auto uscendo a Porto Recanati, percorrendo la A14, oppure in treno scendendo alla stazione di Porto Recanati che dista circa 10 km.

**3 giorni in hotel Euro 145** (dalla cena di venerdì 22 aprile al pranzo di lunedì 25 aprile compresi)

**2 giorni in hotel Euro 103** (dalla cena di sabato 23 aprile al pranzo di lunedì 25 aprile compresi)

Le quote sono a persona, per sistemazione in camera doppia\_a pensione completa con servizio ristorante a buffet.

Il costo per le prenotazioni di due o una sola notte, e di eventuali camere singole, è da verificare direttamente telefonando al CLUB SANTA CRISTIANA 071/73941.

**Note:**

- esaurite le camere a disposizione presso l'hotel, verranno assegnate le camere del Residence al prezzo di euro 99 per due notti, ed euro 142 per tre notti.
- Supplemento camera singola al giorno euro 20
- Pasto extra, da prenotare in anticipo, euro 20
- Riduzione terzo letto 15%

**Per prenotazioni e pagamento pernottamenti contattare direttamente:**

**CLUB SANTA CRISTIANA**

Via Loreto 1 – Marcelli di Numana (Ancona)

Tel 071-73941

Fax 071-7390789

***Per ogni ulteriore informazione la nostra segreteria è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 09.30 alle 13.30 e dalle 15.30 alle 19.30, oppure consultare il sito internet [www.fif.it](http://www.fif.it). Il nostro numero di telefono è 0544/34124***