



14^a CONVENTION ALTO IMPATTO 1/2/3 Giugno 2012

Ritorna la grande convention di **ALTO IMPATTO** che vi fara' vivere una esperienza unica, dalla quale ricaverai idee e stimoli per proiettare te stesso e la tua attivita'al futuro. La tua dedizione e la tua passione sono il cuore del Fitness, in convention avrai modo di esprimerli, confrontantodi con i tuoi colleghi. Ti aggiornerai con i migliori docenti d'Italia, sui prodotti e i programmi piu'trend del momento.

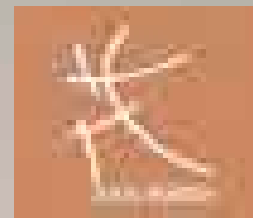
LIFE PUMP EXTREME CHALLENGE 14

Sabato 2 giugno 2012 si svolgera' nell'ambito della 14^a Convention di **ALTO IMPATTO** il 14^o Campionato Nazionale di **LIFE PUMP**. Il campionato aperto a tutti gli allievi e soci delle palestre italiane. Tutti saranno all'altezza della competizione, basta semplicemente partecipare alla lezione di **LIFE PUMP 53**, nel corso della quale sarA svolta la selezione dei finalisti da parte dei giudici in base al criterio del massimo carico utilizzato e della migliore esecuzione tecnica. Vi aspettiamo numerosi e piA competitivi che mai per passare insieme un piacevole pomeriggio di fitness confrontandosi con allievi ed appassionati provenienti da tutte le palestre italiane.



OLISTIC WORKOUT

Docente: Dott. CRISTIANO LOLLO



INFO:
A.S.D. FITNESS ITALIA
tel. 0773.40.35.69/70 -
Cell.392.9453951
info@altoimpatto.com.

Partendo dal concetto BODY and MIND (CORPO e MENTE), si arriva al nuovo metodo di allenamento che coinvolge sia la rete muscolare che la rete neuronale, si lavora su canali energetici (NADI) su punti di ristagno energetico (chakra) più o meno vicini ai punti di applicazione usati nell'agopuntura. Rifacendosi ai principi dello Yoga, del Tai Chi, del Pilates e di altre discipline olistiche è stato creato il metodo ove vengono eseguiti allungamenti ed esercizi svolti sia sui tre piani principali (FRONTALE TRASVERSO E SAGITTALE) sia su dei piani intermedi di lavoro, utilizzando molti movimenti a spirale con rotazioni e torsioni, utilizzando tecniche di respirazione orientali (PRANAYAMA) che mettono in armonia mente e corpo. Questa respirazione, permette di sbloccare il diaframma, il principale muscolo inspiratorio, situato tra la cavità toracica e la zona addominale, che garantisce oltre ad un'ottima ossigenazione, una progressiva liberazione dell'energia vitale, facendola fluire in tutto il corpo donando un vero e proprio BENESSERE PSICHICO E FISICO. Arriviamo così ad un nuovo concetto di fitness, chiamato FITNESS di tipo "funzionale", dove si dà importanza a quelle che sono le capacità condizionali, dell'individuo (forza, resistenza, velocità e mobilità articolare), coniugandole però con quelli che sono i principi delle attività olistiche, (precisione, controllo, respirazione), ed in ultimis con i principi base della kinesiologia e della posturologia, proprio perché gli scompensi dal punto di vista muscolare ed emotivo, inevitabilmente si ripercuotono a livello di compensi, su atteggiamenti e vizi posturali, che se non corretti, portano nel tempo a patologie di vario tipo.

STRUTTURA DEL CORSO

- PRINCIPI OLISTIC WORKOUT
- STRUTTURA LEZIONE
- BALANCE: ASPETTI FISIOLGICI
- AXIAL ELONGATION: ANATOMIA FUNZIONALE
- CORE CONTROL: LA TRIDIMENSIONALITA' DEL CORE
- GROUNDING: TECNICHE DI ESECUZIONE
- PRANAYAMA: RAPPORTO FITNESS /MEDITAZIONE
- LEZIONE PRATICA
- FEED BACK CONCLUSIVI

Date e Sedi:

20 Maggio 2012

:: Roma - (Tivoli Terme)

Body Art

Via del Barco, 6 tel.0774.353985

27 Maggio 2012

:: Milano

Jungle Fitness

Via Verne, 78 - tel.02.9760723

Costi

Il costo del corso di formazione è comprensivo di frequenza, manuale, materiale didattico e rilascio diploma.

Per partecipare al corso di Olistic Workout bisogna essere associati alla A.S.D. FITNESS ITALIA.

Per le modalità di associazione vedi pag. 4

:: 130 euro, se prepagato almeno

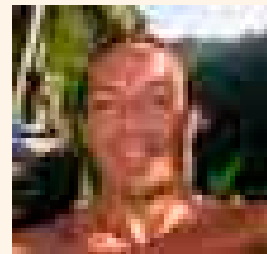
14 gg prima dell'inizio del corso tramite CCP o BB.

:: 150 euro, se prepagato almeno

7 gg prima dell'inizio del corso tramite CCP o BB.

:: 170 euro, se corrisposti direttamente alla registrazione, prima dell'inizio del corso.

GYMBAR WORKOUT

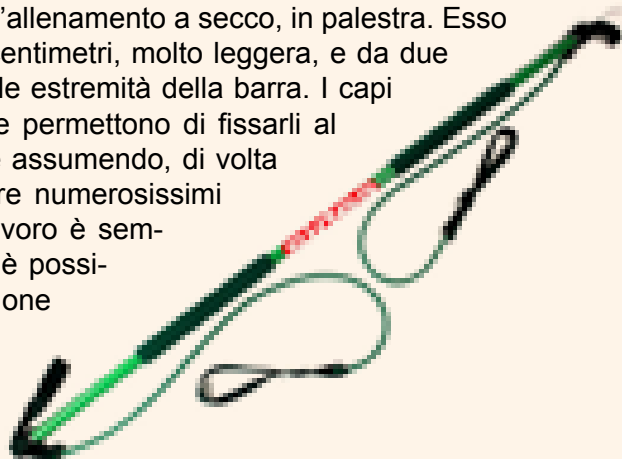


Docente: Dott. CRISTIANO LOLLO

Laureato in Scienze Motorie. Docente a contratto c/o Università di Perugia facoltà di scienze motorie e sportive (LM 68) IDEATORE DEL METODO OLISTIC WORKOUT Istruttore internazionale Aquafitness AEA Presenter & Master Trainer BOSU & GYM-BAR & SLIDE-DISK

Un attrezzo personalizzabile

Gymbar è un attrezzo finora utilizzato prevalentemente nell'allenamento a secco, in palestra. Esso è costituito da una barra in fibra di vetro lunga circa 120 centimetri, molto leggera, e da due elastici di 75 centimetri ciascuno, che vengono attaccati alle estremità della barra. I capi opposti degli elastici sono dotati di due appositi anelli che permettono di fissarli ai piedi. Impugnando la barra, inserendo i piedi negli anelli e assumendo, di volta in volta, posizioni di partenza diverse, si possono eseguire numerosissimi esercizi che mettono in gioco i vari gruppi muscolari. Il lavoro è sempre personalizzato, perché ruotando la barra su se stessa è possibile allungare o accorciare le bande elastiche, aumentandone o riducendone la tensione a secondo del bisogno. Qualunque sia la lunghezza delle bande elastiche prescelta, il denominatore comune fra gli esercizi con il **Gymbar** è la necessità di contrastare la resistenza che gli elastici oppongono ai movimenti effettuati. La stimolazione delle fibre muscolari è molto intensa e proficua, perché è priva di pause: infatti i muscoli lavorano continuamente, sia per allungare gli elastici, sia per impedire che essi si accorcino di nuovo in modo troppo rapido. **Gymbar** è sicuramente l'attrezzo ginnico per l'allenamento ed il mantenimento fisico, tra i più interessanti ed innovativi del panorama internazionale. Il programma si divide in protocolli diversi di lavoro: **basic - acqua - cardio -strong workout - pilates - body and mind**. Ottimo per le lezioni di gruppo, per la sua versatilità, permette di ricreare una palestra ovunque (spiaggia, percorso verde, etc..).



STRUTTURA LEZIONE

- LA NOVITA' DEL FITNESS
- IL CORRETTO UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE
- LA MECCANICA DELLE RESISTENZE ELASTICHE
- STRUTTURA DELLA LEZIONE
- ANATOMIA FUNZIONALE DEI PRINCIPALI DISTRETTI MUSCOLARI
- UPPER BODY WORKOUT
- CORE WORKOUT
- LOWER BODY WORKOUT
- DIVERSE TIPOLOGIE DI UTILIZZO (PILATES/ACQUA/STRONG WORKOUT)
- LEZIONE PRATICA

Costi

Il costo del corso di formazione è comprensivo di frequenza, manuale, materiale didattico e rilascio diploma.

Per partecipare al corso di Gymbar Workout bisogna essere associati alla **A.S.D. FITNESS ITALIA**.

Per le modalità di associazione vedi pag. 4

:: **130** euro, se prepagato almeno

14 gg prima dell'inizio del corso tramite CCP o BB.

:: **150** euro, se prepagato almeno

7 gg prima dell'inizio del corso tramite CCP o BB.

:: **170** euro, se corrisposti direttamente alla registrazione, prima dell'inizio del corso.

Date e Sedi:

19 Maggio 2012

:: **Roma** - (Tivoli Terme)

Body Art - Via del Barco, 6

tel.0774.353985

26 Maggio 2012

:: **Milano** - Jungle Fitness

Via Verne, 78 - tel.02.9760723

Orari:

dalle ore 10.00

alle ore 18.00

INFO:

A.S.D. FITNESS ITALIA

tel. 0773.40.35.69/70 -

Cell.392.9453951

info@altoimpatto.com.

By Tiago Da Silva & Eduardo Da Silva

new

SAMBAFIT

LA NOVITÀ DELL'ESTATE 2012



**Tiago Da Silva:**

Atleta calciatore professionista, musicista percussionista prima di diventare presenter essendo profondo conoscitore della cultura brasiliana si è adoperato alla composizione dei ritmi travolgenti impiegati nel carnevale di Rio e di San Paolo.



SAMBAFIT è' la novità dell'estate 2012!! La lezione di fitness che spopola su tutte le palestre e le spiagge della riviera romagnola.

Il divertimento è l'elemento fondamentale, oltre che la semplicità e il coinvolgimento di tutti i partecipanti, il tutto non disdegnando l'aspetto cardiovascolare e fisiologico sviluppato sui passi base dell'aerobica, della samba brasiliana con l'aggiunta dei movimenti delle braccia. I glutei e la parete addominale sono i muscoli principalmente coinvolti in questa spettacolare lezione, dove i ritmi particolari che scaturiscono dalle musiche brasiliane utilizzate sembrano portarci per un ora nell'atmosfera del mitico carnevale di Rio De Janeiro.

**Eduardo Da Silva:**

Ballerino professionista contemporaneo specializzato in Jazz, Hip Hop e House Dance. Prima di diventare presenter ha lavorato in numerosi spettacoli a New York. Musicista, percussionista organizza show di ispirazione brasiliana (Samba e Capoeira).

Diventa anche tu istruttore di

**Costi**

Il costo del corso di formazione è comprensivo di frequenza, manuale, materiale didattico e rilascio diploma. Per partecipare al corso di Sambafit bisogna essere associati alla **A.S.D. FITNESS ITALIA**.

Per le modalità di associazione vedi pag. 4

:: **150** euro, se prepagato almeno

14 gg prima dell'inizio del corso tramite CCP o BB.

:: **170** euro, se prepagato almeno

7 gg prima dell'inizio del corso tramite CCP o BB.

:: **190** euro, se corrisposti direttamente alla registrazione, prima dell'inizio del corso.

Programma del corso

- Musica e cueing;
- Struttura della lezione;
- I passi di base della Sambafit
- Aerobica e Sambafit: differenze
- Il riscaldamento;
- La fase aerobica
- Il defaticamento;
- Fisiologia di base;
- La figura dell'insegnante;
- La progressione lineare;

Date e Sedi:

4/5 Febbraio 2012

3/4 Marzo 2012

:: **Montesilvano (PE)**

Uni Up

Via Nilo, 30 tel.085.4683777

31 Marzo/1 Aprile 2012

:: **Roma - (Tivoli Terme)**

Body Art

Via del Barco, 6 tel.0774.353985

5/6 Maggio 2012

:: **Milano - Jungle Fitness**

Via Verne, 78 - tel.02.9760723

INFO:

A.S.D. FITNESS ITALIA

tel. 0773.40.35.69/70 -

Cell.392.9453951

info@altoimpatto.com.

Organizziamo Master Class in tutte le palestre d'Italia. Contattaci!!

Corso di Pilates Reformer

Docenti: Prof. ANGELO D'AMICO, Prof. CHIARA LOCATELLI, Prof. LAURA MARCOTULLI

Il **Reformer** è un macchinario straordinariamente flessibile che fornisce resistenza e sostegno a tutti gli esercizi illustrati per essere eseguiti su questo attrezzo. Attraverso il nostro programma conoscerete in maniera completa il Reformer ed imparerete ad usarlo per sviluppare la forza, la stabilità, la flessibilità, la coordinazione e l'equilibrio del Core e degli arti.



Il programma formativo di Reformer include:

- Insegnamento degli esercizi del repertorio tradizionale di Pilates, insieme a modifiche ed esercizi aggiuntivi
- Manuali esaustivi ed in linea con gli attuali standard internazionali
- Programmi e classi specifici per ogni livello.
- Suggerimenti, assistenza e consigli per affrontare clienti con diversi livelli di abilità.
- Insegnamento tramite l'osservazione, l'analisi e la correzione degli squilibri della postura e del movimento
- Linee guida sulla sicurezza nel caso si insegni ad individui anziani, a donne che devono affrontare o hanno appena affrontato un parto, a clienti con problemi alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle
- Informazioni sulla sicurezza dei macchinari e manutenzione dei medesimi

Alla fine del corso verrà rilasciato, una certificazione che permetterà all'istruttore di cominciare a prendere confidenza ed insegnare sul Reformer. Per partecipare al corso bisogna essere in possesso della certificazione di Pilates Matwork (anche rilasciata da altre organizzazioni) o di un corso introduttivo.

Per ulteriori dettagli contattare i nostri uffici ai numeri: 0773/403569 - 403570 cell.392.9453951

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Contenuti del Corso

Evoluzioni dei principi di Pilates dal Matwork al Reformer

Il corso oltre a rianalizzare principi fondamentali della biomeccanica alla base del metodo Pilates, ai componenti che sono funzionali sia alla forza del Core, alla stabilità del tratto lombo-pelvico e scapolare, sia all'analisi e alla correzione dell'allineamento del tronco e degli arti, risulta fondamentale per comprendere al meglio la transizione e l'integrazione tra gli esercizi di Matwork e Reformer.

Introduzione al Reformer ed esercizi base

Reformer 1 comprende un'introduzione al Reformer, compresa la preparazione e la sicurezza della macchina, gli esercizi a livello base, la sequenza dei programmi ed i suggerimenti per classi di gruppo. Per la fine del corso sarete in grado di insegnare classi di Reformer ad un livello base oppure sessioni di allenamento personalizzato.

Reformer 2 esercizi intermedi

Reformer 2 comprende esercizi intermedi e modifiche concepite sia per un insegnamento di gruppo che per sessioni individuali. Vengono fornite tutte le informazioni necessarie per insegnare a clienti che presentano diversi livelli di abilità. Inoltre viene offerta un'ampia gamma di programmi progettata per mantenere sempre alto l'interesse dei vostri clienti.

Costi

Il costo del corso di formazione è comprensivo di frequenza, manuale, materiale didattico e rilascio diploma.

Per partecipare al corso di Pilates Reformer bisogna essere associati alla **A.S.D. Fitness Italia**

- 990 euro, per tutto il percorso formativo.
- 950 euro, 7 gg prima
- 900 euro, 14 gg prima.

La quota è anche completamente finanziabile.

Sedi: Trieste, Milano, Genova, Bologna, Siena, Pescara, Roma, Napoli, Lecce, Catania
Date da definire

INFO:
A.S.D. FITNESS ITALIA
tel. 0773.40.35.69/70 -
Cell.392.9453951
info@altoimpatto.com.

Metabolic Fitness

RELATORE: Prof. ALESSANDRO STRANIERI



Attività motoria, prevenzione e protocolli operativi

L'attività fisica può essere un importante strumento per la gestione di numerose problematiche: Può aiutare a proteggere da malattie cardiache e ictus, migliora la pressione sanguigna, il diabete, l'obesità, il mal di schiena, l'osteoporosi, migliora l'umore e aiuta a gestire meglio lo stress. Un corso per saperne di più su come prevenire e mantenere stabili alcune patologie attraverso l'esercizio fisico e per capire i meccanismi della prevenzione primaria e secondaria.

Programma del corso:

- Attività motoria e prevenzione.
- Il problema dell'obesità: parametri da considerare.
- La figura dell'operatore di fitness metabolica.
- Aspetti legali da tenere in considerazione.
- Definizione di diabete I e II, Sindrome metabolica.
- Le problematiche e le complicanze del soggetto diabetico.
- Prescrizione dell'esercizio fisico: aerobico ed isotonic
- L'anamnesi del cliente.
- Strutturazione pratica delle sessioni di esercizio con soggetti diabetici.
- Valutazione funzionale del soggetto diabetico.
- I tests standardizzati a livello internazionale.
- Misurazione e monitoraggio della glicemia pre e post esercizio.
- Interazione tra farmaci e valutazione dell'esercizio fisico.
- Centro di Fitness Metabolica: strumenti e strutture.
- Aspetti di marketing e gestionali:
 - la vendita del fitness metabolico.
- Psicologia e fidelizzazione applicata ai soggetti con patologie metaboliche.

INFO:
A.S.D. FITNESS ITALIA
tel. 0773.40.35.69/70 -
Cell.392.9453951
info@altoimpatto.com.

Costi

Il costo del corso di formazione è comprensivo di frequenza, manuale, materiale didattico e rilascio diploma. Per partecipare al corso di **METABOLIC FITNESS** bisogna essere associati alla **A.S.D. FITNESS ITALIA**.

Per le modalità di associazione vedi pag. 4

:: 600 euro, (550 euro se prepagato ccp sino a 7gg prima, 500 se prepagato ccp sino a 14 gg prima)

per tutto il percorso formativo completo.

:: Sconto del 50% per chi è già in possesso del diploma di P. Trainer e di B. Building.

Date e Sedi:

1/2/14/15 Aprile 2012

:: Roma - (Tivoli Terme) Body Art

Via del Barco, 6 tel.0774.353985

21/22 Aprile e 5/6 Maggio 2012

:: Bologna - Studio Moving (Nuova sede)

Via Santo Stefano 58 tel.051.6594407

21/22 Aprile e 5/6 Maggio 2012

:: Milano - Jungle Fitness

Via Verne, 78 - tel.02.9760723

PUOI PAGARE A RATE

FINANZIANDO L'INTERO PERCORSO.

54,45 euro al mese per 12 rate e puoi ottenere tutto ciò che serve per iniziare la professione di METABOLIC FITNESS INSTRUCTOR

Importo finanziato 600,00 euro

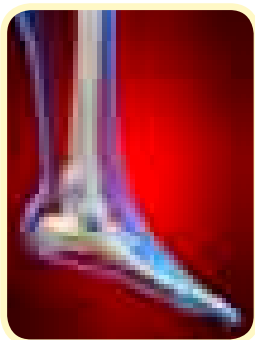
12 rate da 54,45 euro - TAN 16,04

Ginnastica Posturale 2

Medical Fitness

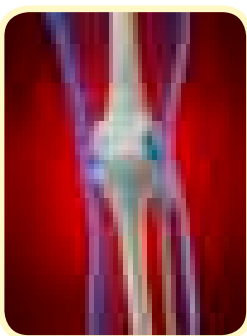
Docente:
Prof. Ettore Manildo

Sedi: Trieste, Milano,
Genova, Bologna, Siena,
Pescara, Roma, Napoli,
Lecce, Catania



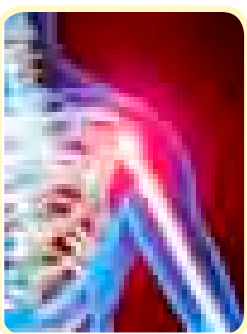
IL PIEDE

L'articolazione del piede gode molto spesso di scarsa considerazione, mentre è cosa ormai nota che diverse disfunzioni posturali nascono proprio da problematiche legate al piede. Diverse sono le patologie che interessano questa articolazione. (Fratture malleolari - distorsioni della caviglia, lussazioni medio-tarsiche e tarsiometatarsiche). Questa articolazione svolge il ruolo più importante nella deambulazione, quindi un piede in disordine o una distorsione mal curata è spesso causa di impotenza motoria, costringendoci così a lunghi periodi di inattività



IL GINOCCHIO

L'articolazione del ginocchio è senza dubbio il distretto articolare maggiormente sollecitato durante la pratica sportiva. I traumi distorsivi e contusivi del ginocchio possono dare origine a diverse patologie quali: lesioni meniscali, lesioni ai legamenti, condropatie e lussazioni della rotula. Al giorno d'oggi esiste inoltre una patologia che riguarda il ginocchio chiamata sindrome da "overuse" e cioè una patologia causata da un uso scriteriato dell'articolazione. Spesso in palestra ci troviamo nella condizione di dover suggerire "l'esercizio giusto" e di dover dare una risposta alle varie problematiche del ginocchio. Il contenuto di questo master ci aiuterà a capire meglio un'articolazione così delicata e ad affrontare dei protocolli operativi riabilitativi pre/post operatori e post-traumatici.



LA SPALLA

L'attività fisica e soprattutto lo sport può a volte essere generatrice di stress articolari e traumi, che costringono l'atleta ad avere dolore o impotenze di vario genere, soprattutto se ci riferiamo a sportivi che si allenano una sola volta a settimana. La spalla è uno dei distretti maggiormente coinvolti nella pratica sportiva. Disordini della catena cinetica posteriore, malposizionamento della scapola rispetto al torace e microtraumi ripetuti danno origine alla famosa sindrome da conflitto (periartrite) e a tendiniti. In questo master verranno affrontate tutte le problematiche relative alla riabilitazione della spalla, professionalizzando sempre più la figura dell'istruttore in palestra.



LA COLONNA VERTEBRALE (Cervicalgie - Dorsalgie - Lombalgie)

La colonna vertebrale o rachide, è la struttura portante del corpo umano. L'uomo è unico essere vivente che deambula in posizione eretta. La colonna vertebrale è composta da strutture rigide (ossa), semirigide (legamenti) e elastiche (dischi intervertebrali e muscoli) che permettono di adattarsi alle numerose sollecitazioni cui è soggetta durante il movimento passivo e attivo, inoltre svolge l'azione integrativa propria della stazione eretta. Vista di lato la colonna presenta delle curve dette "fisiologiche", la perdita di queste curve è causa di sindromi dolorose che causeranno inevitabilmente conseguenze dannose e per le abitudini di vita del soggetto e alle casse del sistema sanitario nazionale

14/15 Aprile 2012

:: **Roma** (Tivoli Terme) Body Art
Via del Barco, 6 tel.0774.353985

21/22 Aprile 2012

:: **Milano** - Jungle Fitness Via Verne. 78
tel. 02.9760723

Altre sedi:
In programmazione

Costi

Il costo del corso di formazione è comprensivo di frequenza, manuale, materiale didattico e rilascio diploma.

Per partecipare al corso di ginnastica posturale 2 bisogna essere associati alla **A.S.D. FITNESS ITALIA**.

Per le modalità di associazione vedi pag. 4

:: **230** euro, se prepagato almeno 14 gg prima dell'inizio del corso tramite CCP o BB

:: **250** euro, se prepagato almeno 7 gg prima dell'inizio del corso tramite CCP o BB

:: **270** euro, se corrisposti direttamente alla registrazione, prima dell'inizio del corso.

FORUM 2012, APPUNTAMENTO DAL 23 AL 25 FEBBRAIO

Il mondo del fitness, del wellness e delle piscine fa tappa a Bologna

ASPETTANDO L'EXPO

Il successo dell'edizione 2011, con oltre **150 espositori** e **6.500 presenze** in Fiera a Bologna, unito alle tante adesioni da parte delle aziende raccolte finora, è la migliore premessa per il raggiungimento di grandi traguardi anche per il prossimo anno. Si prevede che a crescere sarà soprattutto il numero di espositori stranieri, a ulteriore riprova del ruolo strategico ricoperto da **ForumClub-ForumPiscine**, unica fiera in Italia in grado di abbracciare trasversalmente i settori fitness, wellness, piscine e spa. Se da un lato **ForumPiscine** conferma la propria apertura verso l'estero spingendo sulla presenza di realtà provenienti dai Paesi del Mediterraneo, dall'altro non meno prezioso per la varietà e la ricchezza dell'Expo sarà il contributo offerto dalle imprese che fanno del made in Italy il loro tratto distintivo. Insieme, aziende italiane e straniere daranno vita a un salone espositivo in cui saranno presentati i principali prodotti, sistemi e tecnologie per la costruzione, la manutenzione e la gestione di piscine pubbliche e private, spa, centri benessere e molto altro ancora.

Ai preparativi per ForumPiscine si affiancano quelli per **ForumClub** che, in vista della tredicesima edizione, si prepara a rispondere alle esigenze del suo ampio target di visitatori (da chi progetta un primo investimento nel settore a chi è in cerca di novità) con l'esposizione di attrezzature, accessori professionali per l'allenamento, soluzioni informatiche gestionali e tecniche, saune, bagni turchi e solarium, prodotti per massaggi e trattamenti estetici, abbigliamento e merchandising, arredi e complementi per lo spogliatoio.

PRIME INDISCREZIONI SUL CONGRESSO DI FORUMCLUB

Marketing, management, comunicazione, diritto e medical wellness sono solo alcuni dei temi che saranno affrontati durante le sessioni del prossimo **Congresso di ForumClub**, cui si aggiungeranno momenti formativi di tipo pratico dedicati alla condivisione di esperienze per la migliore gestione di un club. Spunti indispensabili per la loro organizzazione sono arrivati dal nuovo progetto **ForumClub Experience**, articolato in tavoli di lavoro itineranti, rivolti ai club manager e coordinati da **Edoardo Cognonato**, con l'obiettivo di veicolare cultura e fare squadra. Gli incontri del **ForumClub Experience** si sono svolti tra settembre e ottobre a Milano, Roma e Catania, abbracciando simbolicamente tutta l'Italia del fitness.

Tra gli ospiti già confermati spiccano relatori del calibro di **Ray Algar**, AD di un'importante realtà britannica che si rivolge alle organizzazioni del settore health and fitness e **Fred Hoffman**, consulente e master trainer per compagnie di livello internazionale. Il parterre degli speaker italiani non sarà da meno: tra gli altri, salirà sul palco del Forum l'esperto in psicologia dello sport **Paolo Evangelista** che nell'occasione presenterà il progetto "Reazione Positiva", pensato per l'ottimizzazione delle prestazioni dello staff e il miglioramento dei servizi erogati. Con il 2012 tornerà anche la **ForumPilates Convention**, due giornate di workshop e interventi tenuti dai principali protagonisti del metodo Pilates per approfondire le diverse tematiche della disciplina.

...E DI FORUMPISCINE

Giunto alla quarta edizione, il **Congresso internazionale di ForumPiscine**, con sessioni a pagamento e incontri gratuiti, sarà animato da architetti, progettisti, costruttori, gestori e in generale dai tanti professionisti che operano nel settore. Al ricco percorso dell'**Aquatic Management** si aggiungeranno numerosi **workshop tecnici**, per un'offerta formativa capace di approfondire con professionalità i temi più cari agli operatori del comparto: risparmio energetico, filtrazione e trattamento dell'acqua, aggiornamenti normativi e così via.

IL FORUM PREMIA

Sarà di scena al Forum anche l'**Italian Pool Award**, il premio istituito lo scorso anno dalla rivista Piscine Oggi e che, su richiesta degli organizzatori, sarà presentato ufficialmente alla prossima edizione di **Aquanale**, la fiera della piscina di Colonia. Durante la tre giorni bolognese una giuria di esperti conferirà il **Premio Indoor** per le piscine interne e il **Premio Outdoor** per gli impianti all'aperto, rispettivamente nelle categorie piscine **Private** e **Pubbliche**.

Saranno contemporaneamente assegnati anche i premi del **Club Award**, il prestigioso riconoscimento promosso da Il Nuovo Club e rivolto ai professionisti del settore fitness-wellness. Anche per la sesta edizione il concorso prevede le categorie **Club dell'anno** (per chi ha raggiunto traguardi importanti), **Innovazione** (rivolto a chi ha elaborato modelli di management particolarmente innovativi) e **Speciale** (riconosciuto a imprenditori che con la propria carriera abbia contribuito alla crescita del settore).

Tutti gli aggiornamenti sulla manifestazione e sulle modalità per candidarsi ai prestigiosi premi sono disponibili sui siti forum-piscine.it e forumclub.it (le candidature devono pervenire **entro il 15 novembre 2011**).



Avanti veloce

Il mercato, la formazione, le novità del fitness: è tutto al ForumClub.

Vietato restare indietro. Il mondo del fitness si muove rapido, ForumClub è l'occasione per rimanere al passo. Anche nel 2012 l'appuntamento per i professionisti è alla Fiera di Bologna, per scoprire le ultime novità del fitness, delle palestre e delle spa. Tutto quello che c'è da vedere e da sapere è qui: ci sono i convegni e i seminari con i migliori specialisti per approfondire le tendenze del mercato; c'è l'esposizione per scoprire attrezzature, prodotti, accessori e tutte le novità del settore. In contemporanea, negli stessi padiglioni, si tiene ForumPiscine, l'appuntamento internazionale dedicato a piscine e centri acquatici. Due eventi per conoscere due mondi sempre più vicini.


FORUMCLUB

**13th Expo and International Congress
for Fitness, Wellness & Aquatic Clubs**

23-24-25 febbraio 2012

Fiera di Bologna

www.forumclub.it

Segreteria organizzativa:

ABSOLUT eventi & comunicazione - tel. +39 051 272523 - fax +39 051 272508

Segreteria scientifica e vendita stand:

EDITRICE IL CAMPO srl - tel. +39 051 255544 - fax +39 051 255360 - forum@ilcampo.it

top sponsor:

MATRIX

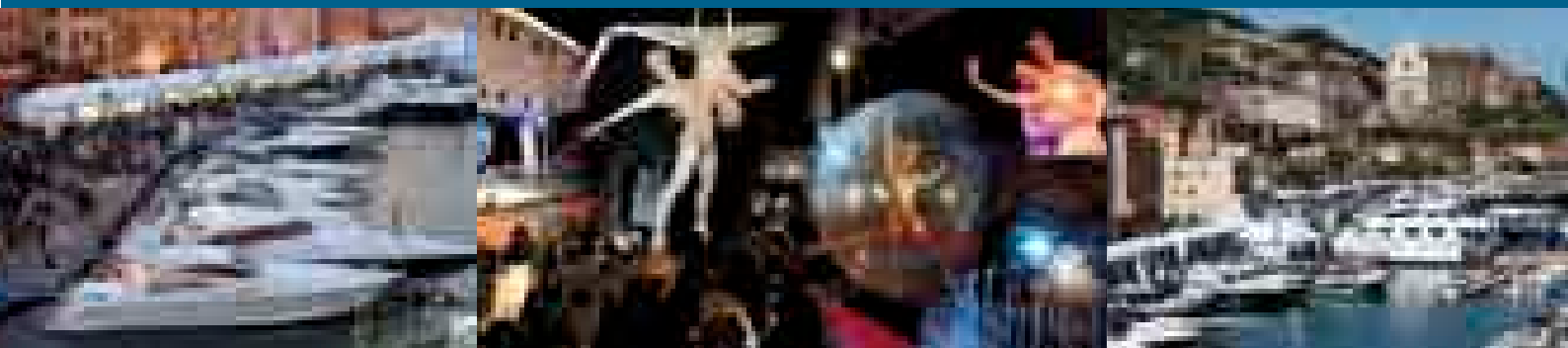


in collaborazione con:

 **BolognaFiere**

GAETA, 21 - 29 APRILE 2012

Allo Yacht Med Festival una nuova area dedicata allo sport e al benessere



Novità dell'edizione 2012 della Fiera internazionale dell'Economia del Mare che si terrà a **Gaeta dal 21 al 29 aprile** l'area dedicata allo sport e al benessere. In una straordinaria cornice, tra il mare e edifici storici di assoluto pregio, sarà possibile dedicare piacevoli spazi al proprio corpo.

Attrezzature all'avanguardia, dimostrazioni, stage e seminari saranno a disposizione degli appassionati provenienti da tutta Italia.

Lo **Yacht Med Festival**, giunto ormai alla quinta edizione, rappresenta la sintesi e l'affascinante vetrina dell'ambizioso progetto, condiviso da un numero crescente di imprese, associazioni e istituzioni nazionali e internazionali, di porre l'Italia al centro dei mercati inter-

nazionali nell'Economia del Mare.

La sua forza sta nell'aver individuato un modello fieristico multidisciplinare capace di integrare i settori direttamente e tradizionalmente interessati al mare, come il turismo, la nautica, i trasporti e la logistica, la portualità, la pesca, la formazione e quelli invece legati alla valorizzazione delle produzioni tipiche, dell'artigianato, dell'agroalimentare, del patrimonio culturale, storico e architettonico e, appunto, dello sport in un'unica e ampia strategia di marketing territoriale.

Con oltre 100.000 visitatori, 8 milioni di indotto, 35.000 mq di superficie espositiva, 18.000 operatori coinvolti e oltre 1.000 aziende rappresentate, lo Yacht Med Festival è ormai a pieno titolo uno

dei grandi eventi più importanti del nostro Paese. La sua evoluzione nel tempo ne fa un vero e proprio laboratorio in cui gli operatori e i professionisti di tutta l'area mediterranea si confrontano per dare al progetto tutti gli elementi necessari per essere un efficace strumento di sviluppo.

L'obiettivo del 2012 è di ampliare la rete e rafforzarne la qualità per fare sempre di più dell'Economia del Mare e della Blue Economy il centro delle strategie di sviluppo del Mediterraneo, partendo dalle imprese.

E di guardare con interesse a settori importantissimi, come è certamente lo sport, partendo dalle peculiarità di un territorio ricco di risorse naturali, culturali e imprenditoriali.





y m f

Yacht Med Festival

FIERA INTERNAZIONALE DELL'ECONOMIA DEL MARE

Gaeta, 21 - 29 Aprile 2012

www.yachtmedfestival.com

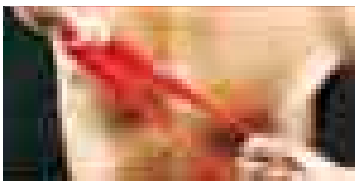
Segreteria organizzativa: Centro Studi del Turismo - Tel. +39 0773 872268



FITNESS

RUBBANDS ELASTICI ROSSI

IL PUNTO DI PARTENZA PER UNA PERFETTA LEZIONE DI TONIFICAZIONE DIAM. 30 cm ORDINE MINIMO 30 PZ.



cod. 002 conf. 30 pz € 51,00
 conf. 60 pz € 96,00
 conf. 90 pz € 135,00

MANUBRI PER FITNESS RIVESTITI IN NEOPRENE



cod. 011 0,50 kg € 4,00 la coppia
 cod. 012 1 kg € 8,00 la coppia
 cod. 013 2 kg € 14,00 la coppia
 cod. 014 3 kg € 20,00 la coppia
 cod. 015 4 kg € 28,00 la coppia
 cod. 016 5 kg € 36,00 la coppia

BODYBAR PER FITNESS



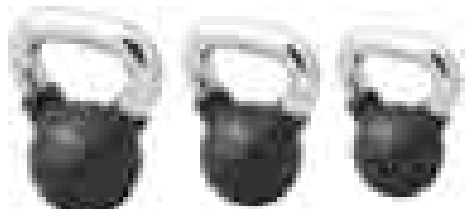
• 1 kg - 65 cm Cod. 018 € 11,00 cad.
 • 2 kg - 93 cm Cod. 019 € 16,00 cad.
 • 3 kg - 72 cm Cod. 020 € 20,00 cad.
 • 4 kg - 94 cm Cod. 021 € 24,00 cad.
 • 5 kg - 116 cm Cod. 022 € 28,00 cad.



CAVIGLIERE

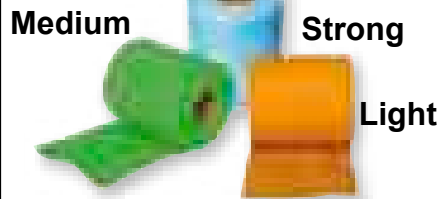
Cavigliera in neoprene da 1 kg
 Cod. 026
 € 12,00 la coppia
 Ordine minimo 10 coppie

KETTLEBELL man. cromato



da 4 a 24 kg a partire da € 29,00 cad.

BANDE ELASTICHE PER TONIFICAZIONE



LA PRATICITA' DI UN ELASTICO CHE SI PRESTA A MOLTEPLICI UTILIZZI IN AMBITO FITNESS DIMENSIONI DEL SINGOLO ROTOLO 30mtX15cm ORDINE MINIMO 1 ROTOLO

Cod. 008 Banda elast. light € 65,00 cad.
 Cod. 009 Banda elast. medium € 78,00 cad.
 Cod. 010 Banda elast. strong € 87,00 cad.



PORTA MANUBRI VERNICIATO

GRANDE CAPIENZA, UTILISSIMO PER RIPORRE I MANUBRI SEMPRE AL LORO POSTO

cod. 017 € 260,00 cad.

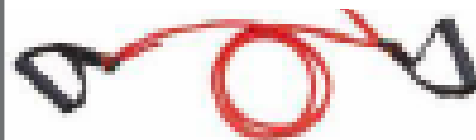


PORTA KETTLEBELL
 € 259,00

KETTLEBELL standard



da 2 a 12 kg a partire da € 7,00 cad.



RUBBER TUBES

IDEALI PER UNA PERFETTA LEZIONE DI TONIFICAZIONE CON IN PIU' UNA PRATICA E SICURA PRESA A MANIGLIA ORDINE MINIMO 10PZ.

• Rosso Cod. 004 € 8,30 cad.
 • Giallo Cod. 005 € 8,80 cad.
 • Blu Cod. 006 € 9,50 cad.
 • Nero Cod. 007 € 9,90 cad.



POLSIERE

Polsiere in neoprene da 450 gr cad.
 Cod. 025 € 10,00 la coppia
 Ordine minimo 10 coppie



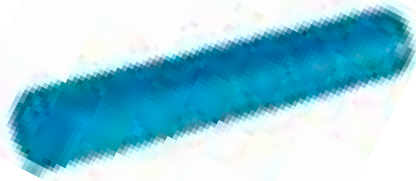
PORTA BODYBAR

1 Cestello in lamiera forata, con ruote, colore bianco, può contenere circa 10 Pz
 cod. 023 € 160,00 cad.
 2 Cestello in lamiera forata, colore bianco, può contenere circa 20 Pz
 cod. 024 € 190,00 cad.



CERCHIO PILATES
diam. 38 cm

cod.200 a partire da € 20,00

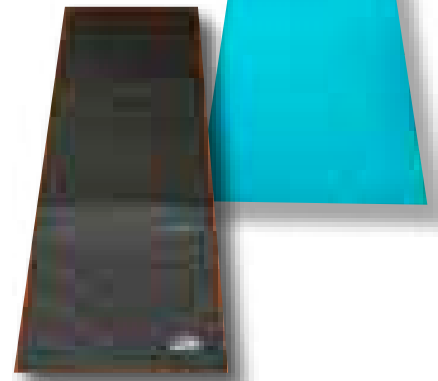


CILINDRO FOAM ROLLER

lung.90cm diam.15 cm

cod. 202 a partire da € 20,00 cad.

Tappetini
Fitness
A partire
da 5 euro cad.



CERVICALE PILATES

UTILIZZABILI PER ESERCIZI PILATES
SIA PER LA ZONA CERVICALE
CHE PER LA ZONA LOMBARE.

cod. 204 € 35,00 cad.



cod.313 diam. 160mm € 6,00

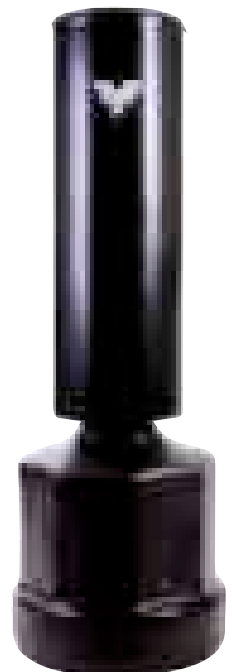
cod.314 diam. 200mm € 7,00

cod.315 diam. 240mm € 8,00



cod.013
Sacco da fitboxe
€ 180,00

cod.014
Guanti da fitboxe
€ 15,00



PALLINE PILATES PROPIOCETTIVE

cod.312 diam. 220mm € 20,00

cod.311 diam. 100mm € 10,00

cod.310 diam. 85mm € 8,00

cod.309 diam. 75mm € 6,00

cod.308 diam. 65mm € 4,00



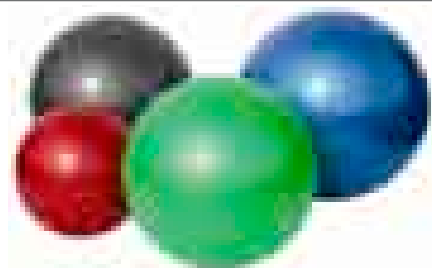
CLASSIC BALL PROPIOCETTIVE



cod.307 diam. 75cm € 32,00

cod.306 diam. 65cm € 27,00

cod.305 diam. 55cm € 22,00



CLASSIC BALL

cod.300 diam. 45cm € 13,00

cod. 301 diam. 55cm € 15,00

cod.302 diam. 65cm € 19,00

cod. 303 diam. 75cm € 21,00

cod. 304 diam. 85cm € 25,00

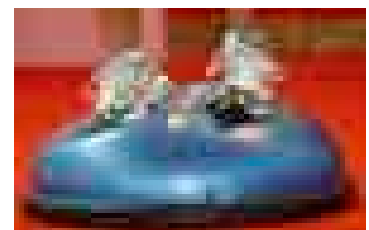
BASE PER CLASSIC BALL € 24,00



CD Musicali
per Lezioni
di Fitness

cod.101 € 19,00

AIR STEP



Prezzi su richiesta

STEP



Prezzi su richiesta

SPORT E CALCIO



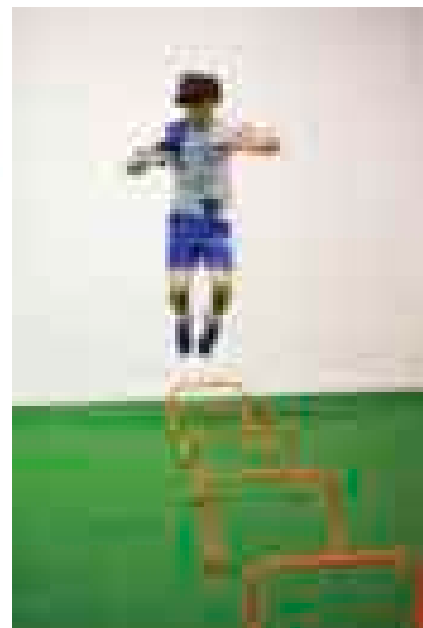
Cod. 700107 Pallone Modello Classic n°5
€ 75 (Conf. 10 Pz) Disponibili altri modelli e misure



Cod. 432501 Cono da allenamento
altezza cm 32 € 100 (Conf. 12 Pz)



Cod. 642065 Asta rigida per allenamento altezza cm 170 € 60 (Conf. 10 Pz)
Cod. 642066 Asta flessibile per allenamento altezza cm 170 € 120 (Conf. 10 Pz)



Cod. 642000 Ostacoli per agilità
altezza cm 15 € 85 (Conf. 10 Pz)

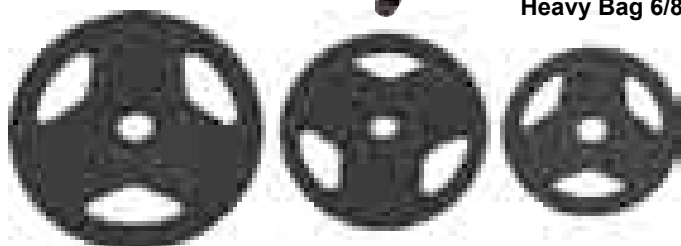
POTENZIAMENTO MUSCOLARE



Cod. 609610
Coppia di manubri
a carico regolabile da 2 a 24 Kg
per ogni manubrio € 399



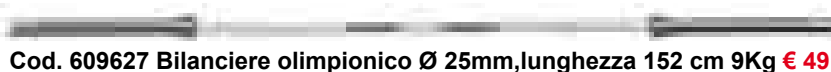
Cod. 00000
Heavy Bag 6/8/10 kg da € 75



Dischi per bilanciere, rivestiti in gomma, disponibili da 1.25 a 25 kg da € 9.90 la coppia



Cod. 609633
Rastrelliera portadischi € 80



Cod. 609627 Bilanciere olimpionico Ø 25mm, lunghezza 152 cm 9Kg € 49

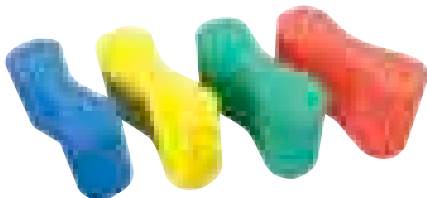
Possiamo soddisfare qualsiasi tipo di ordine, anche di articoli non presenti nel catalogo.

ACQUA

Disponibili misure altezza cm 30/50



Cod. 660915 Cilindri per piscina, lunghezza cm 150 (conf. 20pz), € 60 (confezione 50 pz € 120)



Cod. 660970 Ostacolatore monoblocco in espanso galleggiante per scuolanuoto ed esercizi di allenamento € 33.00 (conf. 6 pz)

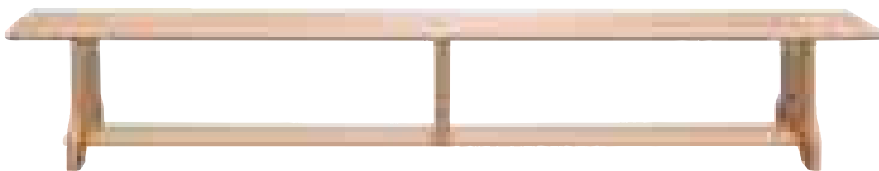


Cod. 660965 cintura galleggiante € 99 (conf. 6 pz)



Cod. 660918 Tavoleta nuoto speed swimming € 70 (conf. 6 pz)

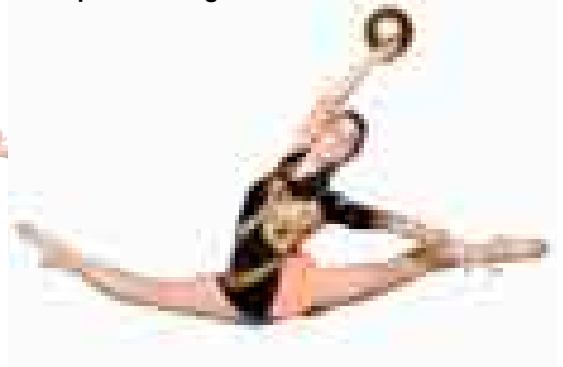
GINNASTICA



Panca Svedese disponibile da mt 2 e mt 3 a partire da € 170.00



Cod. 300250 Trampolino in legno dim. 120x60x17 € 399.00

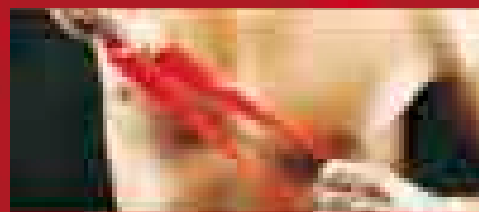


Disponibili articoli ginnastica ritmica a richiesta



:: RUBBANDS ELASTICI ROSSI

PER LE TUE LEZIONI
DI TONIFICAZIONE
MUSCOLARE



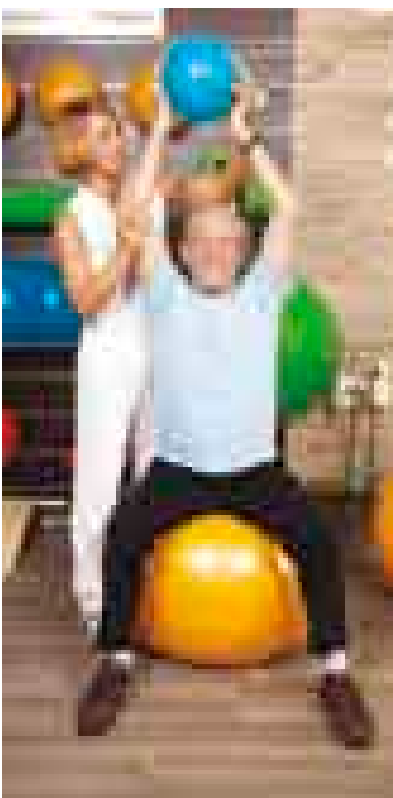
Per ordinare:
Tel. 0773. 403569 - Cell. 392.94.53.951
Cell. 340.7631705 - info@movingsport.it

DATE	CORSI PRECOREOGRAFATI Life	LEZIONI MUSICALI	FITNESS E BODY BUILDING PERSONAL TRAINER	MEDICAL FITNESS E POSTURALE	PILATES	METABOLIC FITNESS OLISTIC WORKOUT	GYMBAR WORKOUT
FEBBRAIO							
4		SAMBAFIT (PE)	FITNESS BASE 1 (MI+BO)	POSTURALE 1 (RM)			
5		SAMBAFIT (PE)	FITNESS BASE 1 (MI+BO)	POSTURALE 2 (RM)			
11		AEROBICA 1 (RM+MI)	FITNESS BASE 1 (MI+BO)	POSTURALE 3 (RM)			
12		AEROBICA 1 (RM+MI)	FITNESS BASE 1 (MI+BO)	POSTURALE 4 (RM)			
18		STEP 1 (RM+MI)	FITNESS BASE 1 (RM)				
19		STEP 2 (RM+MI)	FITNESS BASE 1 (RM)				
25	LIFE PUMP-COMBAT-YOGA AND PILATES-DANCE (NA)		FITNESS BASE 1 (RM)				
25	LIFE PUMP-COMBAT (GE)		FITNESS BASE 1 (PE)		INTRO (RM+MI)		
26	LIFE PUMP-COMBAT-YOGA AND PILATES-DANCE (RM)		FITNESS BASE 1 (RM)		INTRO (RM+MI)		
26	LIFE PUMP-COMBAT-YOGA AND PILATES-DANCE (MI)		FITNESS BASE 1 (PE)				
MARZO							
3		TONIFICAZIONE 1 (RM) + SAMBAFIT (PE)	FITNESS BASE 1 (PE)	POSTURALE 1 (MI)	MAT 1 (RM+MI)		
4	LIFE PUMP (PE)	TONIFICAZIONE 2 (RM) + SAMBAFIT (PE)	FITNESS BASE 1 (PE)	POSTURALE 2 (MI)	MAT 1 (RM+MI)		
10		TONIFICAZIONE 1 (MI)		POSTURALE 3 (MI) + POSTURALE 1 (SI)			
11		TONIFICAZIONE 2 (MI) + SPIN (RM)		POSTURALE 4 (MI) + POSTURALE 2 (SI)			
12							
17			PERSONAL TRAINER 1 (RM)		MAT 2 (RM+MI)		
18		SPIN (MI) + POWER BURNER WORKOUT (RM)	PERSONAL TRAINER 2 (RM)		MAT 2 (RM+MI)		
24			PERSONAL TRAINER 1 (MI+BO)				
24			PERSONAL TRAINER 3 (RM)	POSTURALE 3 (SI)			
25			PERSONAL TRAINER 4 (RM)	POSTURALE 4 (SI)			
25			PERSONAL TRAINER 2 (MI+BO)				
31		SAMBAFIT (RM)			PILATES PICCOLI ATTREZZI (RM+MI)		
APRILE							
1		SAMBAFIT (RM)	PERSONAL TRAINER 3 (MI+BO)		PILATES PICCOLI ATTREZZI (RM+MI)	METABOLIC FITNESS (RM)	
2			PERSONAL TRAINER 4 (MI+BO)			METABOLIC FITNESS (RM)	
14				MEDICAL FITNESS 1 (RM)		METABOLIC FITNESS (RM)	
15				MEDICAL FITNESS 2 (RM)		METABOLIC FITNESS (RM)	
21				MEDICAL FITNESS 1 (MI)		METABOLIC FITNESS (MI+BO)	
22		POWER BURNER WORKOUT (MI)		MEDICAL FITNESS 2 (MI)		METABOLIC FITNESS (MI+BO)	
MAGGIO							
5		SAMBAFIT (MI)				METABOLIC FITNESS (MI+BO)	
6		SAMBAFIT (MI)				METABOLIC FITNESS (MI+BO)	
19						OLISTIC WORKOUT (RM)	GYMBAR WORKOUT (RM)
20							
26	LIFE PUMP-COMBAT-YOGA AND PILATES-DANCE (NA)						GYMBAR WORKOUT (MI)
26	LIFE PUMP-COMBAT (GE)						
27	LIFE PUMP-COMBAT-YOGA AND PILATES-DANCE (RM)					OLISTIC WORKOUT (MI)	
27	LIFE PUMP-COMBAT-YOGA AND PILATES-DANCE (MI)						



MOVING ROMA

il corpo prende forma



“ENERGIA
da vivere”

Moving Roma è uno studio di personal trainer che propone un lavoro mirato in spazi accoglienti ed esclusivi, dove ogni cliente viene assistito costantemente, attraverso un percorso finalizzato al raggiungimento dei propri obiettivi offrendo una risposta tangibile alle più diverse esigenze, dall' esercizio fisico per tonificare o dimagrire, all' allenamento specifico in presenza di sindromi metaboliche o problematiche posturali.

MOVING Roma

Via Brenta, 2 - 00198 Roma

Ph e Fax: 06 8548164

Wsite: www.movingroma.it

Mbox: info@movingroma.it



**SEI UN ISTRUTTORE
O UN IMPRENDITORE?
ENTRA NEL MONDO
ESCLUSIVO DI
MOVING**