



Stage di Fitball Training

Milano, Domenica 22 luglio 2018

La Fitball è un attrezzo semplice ed economico, ormai presente presso ogni centro sportivo/fitness. Per il trainer è uno strumento di lavoro davvero indispensabile sia per la sua praticità che per la sua flessibilità ad adattarsi a diversi metodi di lavoro. Ha un potenziale enorme, tanto da permettere di costruire intere sedute di allenamento e workout di diversa intensità e di svariato genere: dalla tonificazione al posturale, dallo stretching al cardiovascolare, migliorando l'equilibrio e il controllo del core. Insomma, non vi è nulla che con la Fitball non si possa fare. Ma siamo in grado di sfruttare al massimo le sue potenzialità?

Lo stage di Fitball Training vi propone la fitball a 360° con esercizi, applicazioni, varianti per ogni livello di preparazione della vostra classe e per ogni tipologia di lezione. Durante il corso verranno analizzati i diversi usi di Fitball e le sue applicazioni, spostando l'attenzione anche sul suo utilizzo con il cliente one to one. Un'occasione per portare un tocco in più di professionalità e di originalità nelle vostre lezioni.

Struttura del corso: 1 giornata con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:

S.Ruza - laureata in scienze motorie, docente formazione extracurricolare facoltà di Scienze Motorie università Cattolica Milano, insegnante professionista

Programma:

- **FITBALL&CARDIO**
Come costruire una lezione dal taglio cardiovascolare, per poter proporre una variante di allenamento cardio a chi non ama la coreografia in sala corsi.
- **FITBALL&TONIFICAZIONE**
Tutti gli esercizi di tonificazione, con diversi gradi di intensità, una variante molto valida ai soliti attrezzi in sala corsi.
- **FITBALL&POSTURALE/STRETCH**
Fitball può essere un ottimo aiuto per molti esercizi posturali, propriocettivi e di allungamento.
- **FITBALL&CORE**
Fitball si presta ottimamente per tutta quella serie di esercizi che mirano a migliorare il tono e il controllo del core, da qui la possibilità di applicare la ball in sedute di Pilates e Controlbalance.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di € 97,00+IVA 22% per le iscrizioni effettuate entro il 6 luglio, dopo il termine la quota è di € 120,00+IVA 22%.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Iscrizione week end: l'iscrizione a due giornate nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione ad € 168,00+IVA 22% entro il primo termine, ed € 194,00+IVA 22% successivamente, per entrambe le iniziative.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.