

SIDEA WORLD MAGAZINE

La newsletter per i professionisti del fitness

Vi state facendo prendere dalla depressione post-feste? Scaccetela a pedate perché si riparte!
A dire il vero c'è chi non si è mai fermato: Emilio si è dato da fare; ha tenuto un corso di Flying il 2 gennaio presso il Young Line Center di Imola ed ha realizzato un sito www.wta-functionaltraining.com dedicato all'allenamento funzionale. Gli istruttori dell'ISFA stanno definendo un ricco calendario di corsi, mentre il Centro Studi P.A.F., con Alfredo Petrosino e Massimo Colantoni, ha organizzato un corso di GYM BAR per il 22 gennaio a Roma.
A proposito di Roma, grazie alla collaborazione con Energy di Paola Caruana, sempre il 22 gennaio terremo un corso di Flying presso l'Olgiate Sporting Club a cui seguirà, domenica 23, un workshop gratuito di functional training.
L'intenzione di proseguire l'organizzazione dei workshop gratuiti deriva dal successo dei cinque precedenti appuntamenti realizzati da settembre e dedicati all'allenamento funzionale. A differenza dei corsi specifici di approfondimento, con rilascio di attestato di partecipazione e manuale, i workshop gratuiti sono utilissimi per farsi un'idea del functional training, dei vari attrezzi utilizzabili e se si è già esperti, approfondire alcuni aspetti inerenti i protocolli di lavoro. A questi appuntamenti dedicati all'allenamento funzionale seguiranno altri workshop gratuiti utili per introdurre altri attrezzi e metodiche di allenamento.
Nell'area EVENTI e CORSI del nostro sito sono indicate tutte le date: www.sideaita.it

Sabato 15 e domenica 16 gennaio

DUE GIORNI DI KETTLEBELL

Milano

Due giornate, per 16 ore di formazione full immersion, che hanno come obiettivo fornire gli strumenti professionali per l'utilizzo delle Kettlebell. Il programma, prevalentemente pratico, prevede una parte introduttiva dedicata al concetto di allenamento funzionale ed alle sue fondamentali regole di sicurezza, seguita da una serie di esercizi preparatori, di riscaldamento e di base, del kettlebell training. SWING TURKISH GET-UP CLEAN MILITARY PRESS SNATCH FRONT SQUAT ecc. Successivamente verranno affrontate le maggiori applicazioni per l'organizzazione di protocolli di allenamento dedicati al fitness ed alla preparazione atletica.
Per approfondire i contenuti del corso: <http://www.wta-functionaltraining.com>

Istruttore: Emilio Troiano

Attestato partecipazione "Kettlebell Training"

Costo del corso: 250,00 euro + 20 Euro per tesseramento CSEN/CONI

Indirizzo: Centro Sportivo "Il Cigno", via Fiorani 74, Sesto San Giovanni, MILANO

Orari corso: 09-13 14-18.

Info e prenotazioni: wtafunctionaltraining@gmail.com

Sabato 22 gennaio

CORSO DI FLYING

Olgiate - Roma

Grazie alla collaborazione con Energy abbiamo l'opportunità di organizzare un corso presso il nuovissimo Olgiate Sporting Club, una struttura straordinaria dedicata allo sport ed al benessere, ove già esiste un'apposita sala per il Flying suspension training. Il suspension training rappresenta una metodologia di centrale importanza nell'allenamento funzionale e quasi imprescindibile nel fitness funzionale rivolto a tutti. Il corso offre la possibilità di comprendere e sperimentare, i principi fondamentali dell'allenamento in sospensione, in modo tale da approfondire le tecniche basilari dell'allenamento. Il professionista sarà così in grado di organizzare allenamenti individuali e di gruppo, entrando in confidenza con uno dei più importanti attrezzi del functional training.

Istruttore: Emilio Troiano

Attestato: Istruttore di Flying Functional Training

Costo del corso: 150,00 euro comprendente ampia dispensa didattica.

Indirizzo: Olgiate Sporting Club, Via Cantini, snc - 00123 Roma- Olgiate

Orari corso: 09-13 14-18.

Info e prenotazioni: wtafunctionaltraining@gmail.com

Sabato 22 gennaio
CORSO DI GYM BAR
Roma

Il Centro Studi P.A.F. con Alfredo Petrosino e Massimo Colantoni organizza presso il Wellness Town di Roma un corso di GYM BAR. Il corso è dedicato all'approfondimento dell'uso della Gym Bar ed alla pratica dei molteplici esercizi eseguibili con questo straordinario attrezzo. Il Centro Studi P.A.F. infatti, rappresenta il più qualificato ente formativo per l'apprendimento del metodo di allenamento con Gym Bar che offre ad ogni allenatore efficaci ed economiche soluzioni per organizzare corsi individuali e di gruppo.

Per approfondire i contenuti del corso www.centrostudipaf.it

Istruttore: Alfredo Petrosino

Attestato: Istruttore di Gym Bar

Costo del corso: 100,00 euro comprendente ampia dispensa didattica.

Indirizzo: Wellness Town S.r.l. Via Francesco Giangiaco, 55, 00147 Roma

Orari corso: 09-13 14-18.

Info e prenotazioni: info@centrostudipaf.com

Oppure Massimo Colantoni 338 49 62 951 - 347 67 73 451

Domenica 23 gennaio
WORKSHOP GRATUITO di FUNCTIONAL TRAINING
Olgiate - Roma

Grazie alla collaborazione con Energy domenica 23 gennaio l'Olgiate Sporting Club metterà a disposizione una delle sue grandi sale corsi per un WORKSHOP GRATUITO di FUNCTIONAL TRAINING. La giornata, rivolta ad allenatori e preparatori atletici, avrà lo scopo di provare ed approfondire, le tecniche d'utilizzo di **Flow Bag, Handle Med Ball, Functional Med ball, Squat Step, Kettlebell** ed altri attrezzi per l'allenamento funzionale. In particolare il workshop avrà lo scopo di realizzare esempi pratici su come organizzare gli allenamenti; dal fitness funzionale di gruppo, ai circuiti, sino alle più specifiche applicazioni per la preparazione atletica. Condurrà le lezioni Emilio Troiano (RKC 2, CST, TACFIT, CROSSFIT).

Istruttore: Emilio Troiano

Attestato: no

Costo del corso: gratuito

Indirizzo: Olgiate Sporting Club, Via Cantini, snc - 00123 Roma- Olgiate

Orari corso: 9,30-13 14-18.

Info e prenotazioni: sidea@sideaita.it

20 - 26 gennaio
WEEK BOX Settimana del Fitness
Alessandria

Da giovedì 20 a mercoledì 26 gennaio, presso la palestra AQUAELIBRIUM, sarà di scena il WEEK BOX Settimana del Fitness, un contenitore di eventi vari da cui la parola BOX. Domenica 23 in collaborazione con ISFA e Sidea, dalle ore 10.00 alle ore 13.00, nell'ambito della manifestazione, è organizzato un workshop ISFA di Training Funzionale, condotto dal prof. Leonardo Filippelli, master trainer.

Gli eventi saranno gratuiti con l'esclusione delle master class nelle varie discipline per le quali sono previsti costi di iscrizione. Per informazioni info@aquaelibrium.it Indirizzo: AQUAELIBRIUM Via Girgenti, 3, Alessandria.

Domenica 30 gennaio
CORSO ISFA di KETTLEBELL

Milano

Nell'ambito delle iniziative formative ISFA, Leonardo Filippelli terrà un corso di Kettlebell Level1 dedicato ai fondamentali della metodologia di allenamento con le kettlebell. Cosa sono le kettlebell, chi può utilizzarle, pregi del kettlebell training, esercizi fondamentali, programmi e precauzioni, saranno i contenuti di questo corso di primo livello.

Istruttore: Prof. Leonardo Filippelli

Attestato ISFA + manuale + una kettlebell da 8 o 12 kg

Costo del corso: 140,00 Euro

Indirizzo: Milano da definire

Orari corso: 09-13 14-17.

Info e prenotazioni: Danilo Bascucci, 338.95.82.653, oppure sidea@sideaita.it

Sidea S.r.l. Via delle Pesche, 125, 47522 Cesena (FC)

Tel. 0547 31 32 98 Fax 0547 31 74 46

www.sideaita.it sidea@sideaita.it