

Fitball Training

Milano, Domenica 25 ottobre 2026

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?
Il corso 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 le lezioni 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: una giornata con lezioni teoriche e pratiche.

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

Docente:
P.Turrini - laureata in psicologia, master trainer in fitness musicale e pilates, 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 **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 9 ottobre, dopo il termine la quota è di € 169,00.

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 a **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine, e € 259,00 (anziché € 338,00) successivamente, per entrambi i corsi.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).