ФЕДЕРАЦИЯ
фитнес-аэробики
РОССИИ

FISAF

Мы формируем

фитнес-элиту

О Федерации

Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР) была основана в 1991 году.

Изначально организация называлась «Федерация аэробики России», была переименована в 2007 году. Членами ФФАР являются 55 региональных отделений и представительств на территории России. Федерацией ведется активная работа по подготовке профессиональных инструкторов по фитнесу, а также тренеров по фитнес-аэробике – самому популярному, массовому и доступному виду спорта. Организация осуществляет свою деятельность по трем направлениям: спортивное, образовательное и социальное.

ФФАР является официальным представителем Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF) в России.

Президент ФФАР - Ольга Сергеевна Слуцкер. В 2009 году Ольга Слуцкер стала вдохновителем и лидером двух проектов: «Фитнес-Движение», направленного на развитие и популяризацию фитнес-аэробики как вида спорта в России, и «Урок физкультуры XXI века», цель которого – оздоровление нации через воспитание у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни.

Основная аудитория проектов – дети, школьники и студенты, а также люди всех возрастов, желающие продлить свою молодость, сохранить активность, энергию и здоровье, добиваться успехов в любых сферах жизни.

Эксклюзивные семинары по фитнесу

Федерация фитнес-аэробики России является лидером в обучении фитнес-инструкторов мирового уровня по самым совершенным и новейшим методикам!

Мы проводим обучающие семинары почти 20 лет и знаем о фитнесе все, от основ до последних разработок.

Образовательные программы ФФАР отвечают самым высоким мировым стандартам, наш сертификат дает возможность в дальнейшем стать обладателем международного диплома FISAF с занесением в базу фитнес-инструкторов на сайте организации.

Пройдя обучение по программе семинаров ФФАР, размещенной на сайте **www.fitness-aerobics.ru**, вы сможете получить престижную профессию, либо повысить свой профессиональный статус до международного, а также подняться на новую ступень личного роста!

План проведения обучающих семинаров ФФАР
в Москве на 2010 год

Международные семинары

Месяц	Дата	Семинары, мероприятия, конвенции	Стоимость*	
		www.fitness-aerobics.ru	Предварительная оплата	В день семинара
Апрель	19-21	Международный семинар Dance Step. Презентер: Марк Оливер Клюик	9900	10900
Май	29	Семинар TRX	2900	3200
Июль	26-28	Международный семинар Марка Оливера Клюика	9900	10900
Октябрь	17-19	Международный семинар Марка Оливера Клюика	9900	10900

Обучение инструктора групповых программ

Месяц	Дата	Семинары, мероприятия, конвенции	Стоимость*	
		www.fitness-aerobics.ru	Предварительная оплата	В день семинара
Апрель	5-10	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 1»	8900	9800
	19-21	Семинар Dance Step. Презентер - Марк Оливер Клюик	9900	10900
Май	3-8	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 1»	8900	9800
	10-12	Семинар «Инструктор групповых программ / Силовая тренировка / Уровень 1»	6900	7600
	13-15	Семинар «Инструктор групповых программ / Степ-аэробика / Уровень 1»	6900	7600
	21	Семинар «Стретч / Различные форматы проведения тренировки»	2900	3200
	29	Семинар TRX	2900	3200
		Летняя школа инструкторов		
Июнь	31-5	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 1»	8900	9800
	7-9	Семинар «Инструктор групповых программ / Силовая тренировка / Уровень 1»	6900	7600

Июнь	10-12	Семинар «Инструктор групповых программ / Степ-аэробика / Уровень 1»	6900	7600
		Летняя школа инструкторов		
Июль	5-9	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 1»	8900	9800
	12-14	Семинар «Инструктор групповых программ / Силовая тренировка / Уровень 1»	6900	7600
	15-17	Семинар «Инструктор групповых программ / Степ-аэробика / Уровень 1»	6900	7600
	18	Professional Day - «Степ»	1000	1200
	23-25	Семинар «Инструктор групповых программ / Степ-аэробика / Уровень 2»	6900	7600
		Летняя школа инструкторов		
Август	2-7	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 1»	8900	9800
	9-11	Семинар «Инструктор групповых программ / Силовая тренировка / Уровень 1»	6900	7600
	12-14	Семинар «Инструктор групповых программ / Степ-аэробика / Уровень 1»	6900	7600
	19-21	Семинар «Функциональная тренировка. Групповой и персональный тренинг»	6900	7600
Сентябрь	6-10	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 1»	8900	9800
	13-15	Семинар «Инструктор групповых программ / Степ-аэробика / Уровень 1»	6900	7600
	16-18	Семинар «Инструктор групповых программ / Силовая тренировка / Уровень 1»	6900	7600
	20-22	Семинар «Инструктор групповых программ / Силовая тренировка / Уровень 2»	6900	7600
	23-25	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 2»	6900	7600
	26	Professional Day - «Аэробика»	1000	1200
Октябрь	17-19	Международный семинар Марка Оливера Клюика	9900	10900
	18-23	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 1»	8900	9800
	25-27	Семинар «Инструктор групповых программ / Степ-аэробика / Уровень 1»	6900	7600
	28-30	Семинар «Инструктор групповых программ / Степ-аэробика / Уровень 2»	6900	7600

Ноябрь	1-3	Семинар «Инструктор групповых программ / Силовая тренировка / Уровень 1»	6900	7600
	5-7	Семинар «Инструктор групповых программ / Силовая тренировка / Уровень 2»	6900	7600
	15-17	Семинар «Функциональная тренировка. Групповой и персональный тренинг»	6900	7600
Декабрь	6-11	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 1»	8900	9800
	13-15	Семинар «Инструктор групповых программ / Степ-аэробика / Уровень 1»	6900	7600
	16-18	Семинар «Инструктор групповых программ / Силовая тренировка / Уровень 1»	6900	7600
	19	Professional Day - «Аэробика и Степ»	1000	1200
	20-22	Семинар «Классическая аэробика / Уровень 2»	6900	7600

Обучение инструктора тренажерного зала

Месяц	Дата	Семинары, мероприятия, конвенции	Стоимость*	
		www.fitness-aerobics.ru	Предварительная оплата	В день семинара
Апрель	5-10	Семинар «Фитнес-инструктор»	8900	9800
	16-18	Семинар Life Fitness «Новейшие инструменты современного персонального тренера». Презентер: Гэвин Аквилина	3000/5000	
	19-22	Семинар «Персональный тренер»	8900	9800
Май	3-8	Семинар «Фитнес-инструктор»	8900	9800
	21	Семинар «Стретч / Различные форматы проведения тренировки»	2900	3200
	29	Семинар TRX	2900	3200
		Летняя школа инструкторов		
Июнь	31-5	Семинар «Фитнес-инструктор»	8900	9800
		Летняя школа инструкторов		
Июль	1-3	Семинар «Йога+Стретчинг: различные форматы проведения тренировки в фитнес-клубе» new!	6900	7600
	5-9	Семинар «Фитнес-инструктор»	8900	9800
	19-22	Семинар «Персональный тренер»	7900	8700

Летняя школа инструкторов				
Август	2-7	Семинар «Фитнес-инструктор»	8900	9800
	19-21	Семинар «Функциональная тренировка. Групповой и персональный тренинг» new!	6900	7600
	27	Семинар «Стретч / Различные форматы проведения тренировки»	2900	3200
Сентябрь	6-10	Семинар «Фитнес-инструктор»	8900	9800
	20-23	Семинар «Персональный тренер»	7900	8700
	28-29	Реабилитация и фитнес для клиентов, имеющих проблемы со здоровьем. Методика тренировок при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ССС; проблемы с позвоночником; диетология. Теория и практика.	6900	7600
Октябрь	5-7	Семинар «Йога+Стретчинг: различные форматы проведения тренировки в фитнес-клубе» new!	6900	7600
	18-23	Семинар «Фитнес-инструктор»	8900	9800
Ноябрь	11-14	Семинар «Персональный тренер»	2900	3200
	16-18	Семинар «Функциональная тренировка. Групповой и персональный тренинг» new!	6900	7600
	19-20	Реабилитация и фитнес для клиентов, имеющих проблемы со здоровьем. Методика тренировок при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ССС; проблемы с позвоночником; диетология. Теория и практика. new!	6900	7600
	22	Семинар «Стретч / Различные форматы проведения тренировки»	2900	3200
Декабрь	6-11	Семинар «Фитнес-инструктор»	8900	9800

Обучение инструктора водных программ

Месяц	Дата	Семинары, мероприятия, конвенции	Стоимость*	
www.fitness-aerobics.ru			Предварительная оплата	В день семинара
Апрель	5-10	Семинар «Аквааэробика / Уровень 1»	8900	9800
	19-21	Семинар «Аквааэробика / Уровень 2»	7900	8700
	22	Семинар «Аквааэробика / Уровень 3»	2900	3200

Май	3-8	Семинар «Аквааэробика / Уровень 1»	8900	9800
		Летняя школа инструкторов		
Июнь	31-5	Семинар «Аквааэробика / Уровень 1»	8900	9800
		Летняя школа инструкторов		
Июль	5-9	Семинар «Аквааэробика / Уровень 1»	8900	9800
		Летняя школа инструкторов		
Август	2-7	Семинар «Аквааэробика / Уровень 1»	8900	9800
Сентябрь	6-10	Семинар «Аквааэробика / Уровень 1»	8900	9800
	20-23	Семинар «Аквааэробика / Уровень 2»	7900	8700
	24	Семинар «Аквааэробика / Уровень 3»	2900	3200
Октябрь	18-23	Семинар «Аквааэробика / Уровень 1»	8900	9800
Ноябрь	8-11	Семинар «Аквааэробика / Уровень 2»	7900	8700
	12	Семинар «Аквааэробика / Уровень 3»	2900	3200
Декабрь	6-11	Семинар «Аквааэробика / Уровень 1»	8900	9800

Обучение инструктора Mind Body

Месяц	Дата	Семинары, мероприятия, конвенции	Стоимость*	
		www.fitness-aerobics.ru	Предварительная оплата	В день семинара
Май	17-18	Семинар «Инструктор групповых программ / Pilates Matwork / Уровень 1»	5900	6500
	19-20	Семинар «Инструктор групповых программ / Pilates Matwork / Уровень 2»	5900	6500
	21	Семинар «Стретч / Различные форматы проведения тренировки»	2900	3200
	22-23	Семинар «Инструктор групповых программ / Йога»	5900	6500
		Летняя школа инструкторов		
Июль	1-3	Семинар «Йога+Стретчинг: различные форматы проведения тренировки в фитнес-клубе» new!	6900	7600
	19-20	Семинар «Инструктор групповых программ / Pilates Matwork / Уровень 1»	5900	6500
	21-22	Семинар «Инструктор групповых программ / Pilates Matwork / Уровень 2»	5900	6500

		Летняя школа инструкторов		
Август	27	Семинар «Стретч / Различные форматы проведения тренировки»	2900	3200
Октябрь	5-7	Семинар «Йога+Стретчинг: различные форматы проведения тренировки в фитнес-клубе» new!	6900	7600
	8-9	Семинар «Инструктор групповых программ / Pilates Matwork / Уровень 1»	5900	6500
	10-11	Семинар «Инструктор групповых программ / Pilates Matwork / Уровень 2»	5900	6500
Ноябрь	22	Семинар «Стретч / Различные форматы проведения тренировки»	2900	3200

Танцевальные семинары

Месяц	Дата	Семинары, мероприятия, конвенции	Стоимость*	
		www.fitness-aerobics.ru	Предварительная оплата	В день семинара
Апрель	13-14	Танцевальный семинар Dance Mix	5900	6500
	19-22	Семинар «Инструктор танцевальных направлений / Fitness Belly Dance / Уровень 1, 2»	7900	8700
Май	17-20	Семинар «Инструктор танцевальных направлений / Фламенко / Уровень 1, 2»	7900	8700
	21	Мастер-классы по танцевальным направлениям / «Летнее настроение» (стрип, латина, восток, рок-н-ролл)	1500	1650
		Летняя школа инструкторов		
Июнь	14-16	Семинар «Инструктор танцевальных направлений / «СОЛО Латина»	6900	7600
	17	Мастер-классы по танцевальным направлениям / «Кругосветка» (фламенко, афро, восток, кантри, русский народный танец)	2000	2200
		Летняя школа инструкторов		
Июль	26-30	Семинар «Инструктор танцевальных направлений» / Стрип-пластика / Уровень 1, 2, 3»	8900	9800
	31	Professional Day — Dance Mix	1500	1700

		Летняя школа инструкторов		
Август	18-20	Семинар «Инструктор танцевальных направлений»	6900	7600
	21	Professional Day — Dance	1500	1700
Ноябрь	1-3	Семинар «Инструктор танцевальных направлений»	6900	7600
	4	Professional Day — Dance	1500	1700
Декабрь	22-24	Семинар «Инструктор танцевальных направлений»	6900	7600
	25	Professional Day «Танцевальные направления»	1500	1700

Детский фитнес

Месяц	Дата	Семинары, мероприятия, конвенции	Стоимость*	
		www.fitness-aerobics.ru	Предварительная оплата	В день семинара
Май	29-31	Семинар «Детский фитнес / Специализированный тренинг для детей в возрасте от 6 месяцев до 8 лет»	6900	7600
		Летняя школа инструкторов		
Август	23-25	Семинар «Детский фитнес / Специализированный тренинг для детей в возрасте от 6 месяцев до 8 лет»	6900	7600
Ноябрь	8-10	Семинар «Детский фитнес / Специализированный тренинг для детей в возрасте от 6 месяцев до 8 лет»	6900	7600

Специализированные семинары

Месяц	Дата	Семинары, мероприятия, конвенции	Стоимость*	
		www.fitness-aerobics.ru	Предварительная оплата	В день семинара
Апрель	15-18	Международный Фестиваль физкультуры и спорта. Фитнес-конвенция		
	15	Преконвенция PortDeBras		
	15	Преконвенция «Йога»		

Апрель	15	Преконвенция Pilates Reformer		
	15-16	Преконвенция «Функциональный тренинг»		
	16-18	Фитнес-конвенция		
	19-20	Семинар «Боевые искусства в фитнес-клубе»	5900	6500
	19-20	Семинар «Инструктор по Cycle»	5900	6500
Май	1-10	Выездной фитнес-тур с ведущими тренерами ФФАР		
		Летняя школа инструкторов		
Июль	18	Professional Day - «Степ»	1000	1200
	31	Professional Day - Dance Mix	1500	1700
		Летняя школа инструкторов		
Август	21	Professional Day — Dance	1500	1700
	19-21	Семинар «Функциональная тренировка. Групповой и персональный тренинг» new!	6900	7600
Сентябрь	26	Professional Day - «Аэробика»	1000	1200
	28-29	Реабилитация и фитнес для клиентов, имеющих проблемы со здоровьем. Методика тренировок при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ССС; проблемы с позвоночником; диетология. Теория и практика. new!	6900	7600
Октябрь	5-7	Семинар «Йога+Стретчинг: различные форматы проведения тренировки в фитнес-клубе» new!	6900	7600
	17-18	Семинар «Боевые искусства в фитнес-клубе»	5900	6500
Октябрь	17-18	Семинар «Инструктор по Cycle»	5900	6500

Ноябрь	4	Professional Day — Dance	1500	1700
	16-18	Семинар «Функциональная тренировка. Групповой и персональный тренинг» new!	6900	7600
	19-20	Реабилитация и фитнес для клиентов, имеющих проблемы со здоровьем. Методика тренировок при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ССС; проблемы с позвоночником; диетология. Теория и практика. new!	6900	7600
Декабрь	19	Professional Day - «Аэробика и Степ»	1000	1200
	25	Professional Day - «Танцевальные направления»	1500	1700

* Стоимость семинара указана в рублях; не включает стоимость экзамена.

Подробности о скидках и спецпредложениях вы можете узнать у администраторов по тел.:

+7 (495) 755-95-96

Наши партнеры:

World Class
СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ №1

FISAF

ФизКульт
Сеть фитнес-клубов

Международный диплом FISAF

1 **Выбери интересующее направление:**

- Инструктор групповых программ.
- Инструктор тренажерного зала.
- Инструктор водных программ.

2 **Пройди полный блок семинаров**
в течение года по выбранному направлению.

3 **Получи Международный диплом FISAF**
с правом преподавания в более чем 30 странах мира и занесением в Международную базу фитнес-инструкторов на сайте организации.

! **Действуют специальные условия оплаты.**

Дополнительная информация на сайте
www.fitness-aerobics.ru
и по тел.: **+7 (495) 755-95-96**

Проект Федерации «Урок Физкультуры XXI века»

В рамках Проекта проводится Конкурс профессионального мастерства педагогов-новаторов «Урок физкультуры XXI века».

Организатором выступает Федерация фитнес-аэробики России, Руководитель Конкурса – Президент Федерации Ольга Слуцкер. Куратором проекта является Светлана Журова, Заместитель Председателя Государственной думы РФ.

С 5 апреля 2010 года Федерация фитнес-аэробики России принимает заявки от конкурсантов. К участию приглашаются учителя физкультуры общеобразовательных учреждений страны, тренеры по детскому фитнесу, инструкторы кружков или секций, имеющие опыт работы с детьми не менее 1 года.

Конкурсантам предлагается подготовить и прислать презентацию современного, занимательного, полноценного и функционального урока физкультуры для школьников. Заявки принимаются до 30 июня 2010 года.

Конкурсную комиссию возглавляет Вячеслав Фетисов, Председатель Комиссии Совета Федерации Федерального Собрания РФ по физической культуре, спорту и развитию олимпийского движения. Под руководством Вячеслава Фетисова жюри выберет лучшие работы для представления осенью 2010 года на финале конкурса в Москве.

Подробности на сайтах:
www.fitness-aerobics.ru
www.fitness-convention.ru

Проект Федерации «Фитнес-Движение»

В рамках Года молодежи в России, объявленного Президентом Российской Федерации Дмитрием Анатольевичем Медведевым в 2009 году, Ольга Слуцкер, Президент Федерации фитнес-аэробики России, при поддержке Департамента молодежной политики Министерства физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики РФ, возглавила инновационный проект «Фитнес-Движение».

Проект «Фитнес-Движение» разработан для популяризации среди молодежи здорового образа жизни, поиска молодых специалистов в области физкультуры, спорта и фитнеса, готовых учиться, создавать, пропагандировать и продвигать инновационные идеи и методики в массы, вовлекая в «Фитнес-Движение» профессионалов и любителей.

Презентация проекта «Фитнес-Движение» состоялась 30 июля в рамках всероссийского молодежного форума «Селигер 2009». Тренеры проекта, профессионалы ФФАР провели:

- более 20-ти зарядок;
- порядка 50-ти групповых занятий;
- фитнес-вечеринку с участием тренеров проекта и звезд шоу-бизнеса.

19 декабря на Васильевском спуске, в рамках федеральной программы «Здравмол», состоялась беспрецедентная по масштабам акция в поддержку здорового образа жизни с участием представителей «Фитнес-Движения».

В рамках акции «Будем жить!» профессионалы ФФАР под руководством Ольги Слуцкер составили комплекс упражнений и провели крупнейшую в России зарядку под знаменитую песню Владимира Высоцкого «Зарядка» в обработке Леонида Руденко и в исполнении популярной группы «А-Студио».

Контакты:

Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР)
Россия, Москва, 129090,
Олимпийский пр-т д.16, стр.1, СК «Олимпийский»
www.fitness-aerobics.ru

Департамент образования:
тел/факс: +7 (495) 755 95 96
reg@fitness-aerobics.ru

Департамент спорта:
тел.: +7 (495) 688 87 39 / 688 55 66
тел/факс: +7 (495) 688 87 39
sport@fitness-aerobics.ru