



#### CRITERIO DI COSTRUZIONE DIDATTICA PER COREOGRAFIE DI STEP, AEROBICA E CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE.

- Il Video deve essere ripreso di fronte alla telecamera senza altre comparse di persone fisiche.
- Durante la ripresa video il supporto con cui si esegue la registrazione deve restare completamente immobile
- La coreografia deve avere struttura simmetrica.
- La didattica deve essere logica e chiara.
- Ogni evoluzione del passo, dal più semplice al più complesso (ogni passo propedeutico), deve essere ripetuto massimo 2 volte a destra e a sinistra (osserva il video "costruzione didattica" proposto come esempio nella home page).
- La costruzione didattica di un **blocco coreografica (32 counts + 32 counts)** deve avere una durata massima di 10 minuti.
- La costruzione didattica di una **sequenza coreografica (16 counts + 16 counts)** deve avere una durata massima di 5 minuti.
- Fitness play.net si riserva il diritto a pubblicare o a non pubblicare il video inviato dall'utente.



#### DIDACTIC CONSTRUCTION CRITERION FOR STEP, AEROBICS AND MUSCULAR CONDITIONING COREOGRAPHIES.

- The video must be captured in front of the camera without displaying any other person.
- The camera used to film the video must stand completely still throughout the capture.
- The coreography must have a symmetrical structure.
- Didactics must be logical and clear.
- Every step evolution, from the simplest to the hardest, can be repeated up to a maximum of 2 times both to left and right (watch the "didactic construction video" example on the home page).
- The didactic construction of a **coreographic block (32 counts + 32 counts)** can not exceed the maximum length of 10 minutes.
- The didactic construction of a **coreographic sequence (16 counts + 16 counts)** can not exceed the maximum length of 5 minutes.
- Fitness play.net retains the right to decide whether to publish or not the video submitted by the user.



[www.fitnessplay.net](http://www.fitnessplay.net)

Is a service site designed for instructors of fitness musical disciplines, where it is possible to find complete coreographic products and to download the related constructions, in order to use them as a lesson at your own gym. The didactics are executed in a way that allows an easy understanding and a quick learning: in less than 10 minutes it is possible to learn and memorize the lesson you will propose to your class.

It is also possible to upload you personal videos, sharing your inventiveness with a great advertising gain. Fitnessplay: 1 lesson in 1 click!

## ABOUT US

**Fitnessplay.net** is a kind of database where many instructors of fitness musical disciplines collect their ideas and coreographic projects to use at the gym. Any instructor can upload on the server his own product, prepared according to a defined pattern, and share his inventiveness to the global web, thus obtaining an important gain in terms of advertising. Infact those who take an active part, sharing their own videos, will have a personal space on the web site where they will be able to upload pictures, curriculum, dates of events they will attend to, etc. Everything completely free.

**Fitnessplay.net** is born from the need of the instructors to continuously find new cues and ideas to use at the gym or to plan entire lessons, which is usually a quite complicate process that needs a great expenditure of time.

**Fitnessplay.net** also wants to satisfy the need of an ever growing number of professionals to gain visibility and to publicize themselves and their skills, in order to improve their work experience at every fitness convention. So, wherever you need to download or propose a lesson of step, aerobics, muscular conditioning or fighting musical disciplines, **Fitnessplay.net** is made for you: 1 lesson in 1 click.



**Fitnessplay.net** è un sito di servizi per istruttori di discipline musicali del fitness, dov'è possibile visualizzare prodotti coreografici finiti e scaricare le relative costruzioni, che possono essere utilizzati come lezione in palestra. La didattica è attuata in modo da permettere all'istruttore una facile comprensione e un rapido apprendimento: **in meno di 10 minuti** è possibile apprendere e memorizzare la lezione da proporre alla propria classe. È anche possibile caricare i propri video, condividendo la propria inventiva e con un grande ritorno pubblicitario. Fitnessplay: 1 lezione in 1 klik!

#### LE VETRINE PUBBLICITARIE

La pubblicità è l'anima del commercio. Rendere visibile il proprio servizio o prodotto aiuta ad incrementare contatti e guadagni. Fitnessplay.net offre visibilità alle aziende che operano nel settore fitness e wellness tramite banners, newsletters dedicate e distribuzione del materiale informativo nei corsi di formazione delle scuole convenzionate. Il servizio risulta molto efficace in quanto il target di utenti del portale è esclusivamente costituito da professionisti del settore.

#### GLI EVENTI

Per tutti gli appassionati una bacheca da cui potersi informare su tutte le più importanti manifestazioni di fitness in Italia e all'estero con date, locations, e contatti per le informazioni.

Inoltre Fitness play.net propone altri 4 servizi che posso dare più visibilità e professionalità sia ad istruttori e personal trainer, sia ai centri fitness:

- **LE PROPOSTE DI LAVORO**

Un interessante bacheca in cui si possono visualizzare annunci di palestre che cercano personale e annunci di professionisti del settore che offrono ai centri fitness il proprio contributo lavorativo. Un innovativo servizio, completamente gratuito, a vostra disposizione.

- **L'AREA SCIENTIFICA**

Il sapere scientifico è alla base di un buon allenamento. Un ricco archivio di articoli sulle varie tematiche del fitness vi aspettano.

- **I MASTER SCIENTIFICI E PRATICI**

In una professione come l'istruttore di fitness, che sia sala pesi o discipline musicali, la capacità di far divertire e sudare le persone è molto importante, ma ciò non può discernere da una solida cultura di base che il professionista deve avere. A tal proposito fitness play.net propone 4 master di carattere scientifico di grande interesse per chi lavora in palestra.

- **"Teoria del Fitness"**

- **"Ormoni ed attività fisica"**

- **"Biochimica applicata al fitness"**

- **"Condizionamento fisiologico e neuronale nel fitness"**

Questi master possono essere trattati singolarmente, in pacchetti ed intergrati con master pratici avanzati di aerobica, step, condizionamento muscolare e discipline musicali da combattimento.

Il mix ottimale di teoria legata alla pratica.

*(troverete il programma dettagliato per ogni argomento nella sezione apposita del sito)*  
**Ospita questi master nel tuo centro con l'obiettivo di aggiornare il tuo staff e proporre agl'istruttori della zona un corso di specializzazione professionale ed avanzato.**

- **L'AREA INFORMATICA**

Chiunque lavori nel campo del fitness, dall'istruttore al proprietario di palestra al produttore di attrezzi ed abbigliamento, ha bisogno di visibilità per incrementare le proprie entrate monetarie. Ed ecco nato il nuovo servizio di **costruzione di siti web per il fitness**. Solo degl'esperti di fitness con alte competenze informatiche di programmazione e web designer possono creare siti web adatti alle tue esigenze per sfondare in questo stupendo mondo di benessere.

## ABOUT US

**Fitnessplay.net** è una sorta di database in cui vengono raccolte le idee e i progetti coreografici di un gran numero di istruttori di discipline musicali del fitness da proporre in palestra. Qualsiasi istruttore può caricare sul server il proprio prodotto, costruito con un criterio preciso (**clicca qui per visualizzare il Regolamento**), e mettere a disposizione della rete globale la propria inventiva, traendone un importante ritorno pubblicitario. Infatti, chi partecipa in maniera attiva, condividendo i propri video, avrà sul sito uno spazio personale in cui potrà caricare foto, curriculum, date di eventi a cui parteciperà, ecc. Tutto in maniera completamente gratuita.

**Fitnessplay.net** nasce dall'esigenza degli istruttori di trovare sempre nuovi spunti e idee da proporre in sala o progettare intere lezioni, cosa che risulta spesso complicata e richiede un grosso dispendio di tempo.

**Fitnessplay.net** vuole inoltre soddisfare l'esigenza di un numero sempre crescente di professionisti del settore di farsi conoscere per pubblicizzare sé stessi e le proprie capacità, al fine di svolgere al meglio il proprio lavoro in ogni convention di fitness. Insomma, che si voglia scaricare o proporre una lezione di step, aerobica, condizionamento muscolare o discipline musicali da combattimento, **Fitnessplay.net** fa al caso vostro: 1 lezione in 1 click.

**Fitness play.net** , inoltre, propone altri 4 servizi che posso dare più visibilità e professionalità sia ad istruttori e personal trainer, che ai centri fitness:

- LE PROPOSTE DI LAVORO
- L'AREA SCIENTIFICA
- I MASTER SCIENTIFICI E PRATICI
- L'AREA INFORMATICA

*(troverete la spiegazione dettagliata per ogni argomento nelle sezioni apposite del sito ed una descrizione riassuntiva nell'area SERVIZI)*

Fitnessplay.net: UN MONDO DI SERVIZI PER IL FITNESS!