CHE COS'È IL TONIC Walking®

E COME DIVENTARE ISTRUTTORE

TONIC Walking®
La Camminata Bruciagrassi che ti Tonifica Ovunque!

INDICE

Pag. 3: Come nasce TONIC Walking®
La nostra storia
Pag. 9: La stampa
Pag. 10: Attività riconosciuta dal CONI e registrata
Pag. 11: Dove si fa
Pag. 12: Il Team
Pag. 18: Chi sono gli Istruttori di TONIC Walking®
Pag. 19: Chi può diventare Istruttore di TONIC Walking®?
Pag. 20: Perché dovresti diventare Istruttore di TONIC Walking®
Pag. 24: Come si svolge il corso Istruttori di TONIC Walking®
Pag. 26: Struttura del Corso Istruttori di TONIC Walking®
Pag. 30: La Quota di iscrizione
Pag. 33: Conclusioni

COME NASCE TONIC Walking®

LA NOSTRA STORIA

Ciao e grazie per aver scaricato questo Ebook.
Innanzitutto sono certa che avrai notato quella ® che ci rende incredibilmente fieri di tutto il movimento che abbiamo creato in questi anni.
Ma partiamo dall'inizio.
Io sono Luana Svaizer, istruttrice di Nordic Walking già dal 2010 e Personal Trainer della Federazione Italiana Fitness ovviamente … in questo percorso di vita ho trascinato anche mio marito, Francesco Potasso.

In questi anni di esperienza molti allievi ci chiedevano allenamenti specifici, mirati al dimagrimento, alla tonificazione e al modellamento del loro corpo, senza però rinunciare ai benefici del fare l'attività fuori dalle mura di una palestra in mezzo alla natura, su una spiaggia, al parco… certo a volte dobbiamo fare i conti con situazioni climatiche avverse, come la pioggia ed il freddo e con TONIC Walking® che si basa sulla FLESSIBILITÀ assoluta abbiamo voluto trovare una soluzione anche a queste circostanze.

Per questo abbiamo iniziato a studiare le strade percorribili, e purtroppo questa volta nel mercato la soluzione non c'era. E allora ci siamo guardati negli occhi e ci siamo detti, sviluppiamo noi un percorso che permetta alle persone di avere un allenamento coinvolgente, che stimoli le persone a ritornare all'allenamento successivo ed avere dei risultati tangibili che si vedano a vista d'occhio.
Nel 2018 abbiamo trovato la soluzione: finalmente test dopo test è arrivata la risposta e si chiama: TONIC Walking®.

A differenza di molte altre attività TONIC Walking® adotta un metodo unico e focalizzato su 4 punti, che consiste essenzialmente nell'unire in un'unica sessione: un'attività di HIIT bruciagrassi, la tonificazione grazie ad esercizi mirati da fare con i TONIC STICKS, in una super camminata che coinvolge tutto il corpo. Infatti la chiamiamo "TONIC Walking® La camminata bruciagrassi che ti tonifica ovunque"

BRUCIARE: attraverso una camminata dinamica che porta la frequenza cardiaca a livelli bruciagrassi e viene intervallata da esercizi di HIIT.

TONIFICARE: con l'utilizzo di appositi bastoncini, i TONIC STICKS, farai esercizi mirati di tonificazione,

in un circuito appositamente studiato e guidato dal tuo ISTRUTTORE.
La ripetizione è la leva più potente che abbiamo per migliorare le nostre abilità, per imparare più rapidamente e per memorizzare le variazioni.
Ecco perché TONIC Walking® va assolutamente praticato almeno DUE VOLTE ALLA SETTIMANA, per ottenere risultati visibili già entro 30 giorni.

OVUNQUE: ogni sessione di TONIC Walking è studiata per darti un allenamento total body.

CAMMINANDO: Tutto questo lo faremo assieme, partendo da una base che per te è già nota: una camminata, che renderemo via via sempre più dinamica fino a farla rientrare in un allenamento HIIT.

Il metodo esclusivo TONIC Walking® è un metodo che permette a CHIUNQUE di godere del piacere di trasformare il proprio corpo risparmiando tempo e denaro.
È un incrocio diabolico per ogni cellula di grasso, tra una camminata ed un HIIT.
Ma che cos'è un HIIT?
Acronimo di High Intensity Interval Training, l'HIIT è una metodologia di allenamento che fa parte degli Interval Training, allenamenti che alternano periodi brevi ad alta intensità di lavoro con

periodi di recupero attivo in cui si svolgono esercizi blandi.
Frequentando i nostri corsi scoprirai come modellare il tuo corpo sarà MOTIVANTE, VELOCE E PIACEVOLE.
Il TONIC Walking® è un allenamento bruciagrassi: è un'attività interval training che intervalla attività di camminata dinamica ad esercizi total body mirati alla tonificazione delle braccia, schiena, addominali, pettorali, cosce, oltre al continuo rinforzo dei glutei garantito dalla particolare camminata sempre in spinta.

Inoltre sempre coerente con la grande flessibilità di questa attività, la struttura delle sessioni di TONIC Walking® è variegata e divertente tanto da avere risposto a tutte quelle situazioni che

portano le persone ad abbandonare l'attività sportiva:

- La noia: ogni sessione di allenamento è diversificata;
- La voglia di allenarsi: gli Istruttori sono preparati a stimolare e sostenere i praticanti;
- La solitudine: gli allenamenti sono sviluppati in modo da poter socializzare;
- Il confronto: non c'è competizione tra i partecipanti;
- Il riscontro: ogni sessione di allenamento ha un istruttore che guida la lezione, detta i tempi, mostra gli esercizi e fornisce i feedback. Sai sempre cosa fare e se lo fai correttamente;
- I risultati: in poco tempo senti e vedi il tuo corpo cambiare;
- L'attrezzatura: si svolge con l'utilizzo dei TONIC Sticks, bastoncini realizzati appositamente per il TONIC Walking®, che vengono messi a disposizione dei TONIC Walkers ad ogni sessione di allenamento dall'Istruttore.

Nel nostro Team ci sono solo persone appassionate che vogliono trasmetterti le proprie emozioni per farti vivere appieno la tua esperienza di TONIC Walking®. Riteniamo sia inutile essere allenati da atleti affermati o da campioni, se poi non ti trasmettono le loro conoscenze e non si dedicano al 100% a te. In

questi anni abbiamo investito in formazione per rendere la nostra comunicazione sempre più efficace e comprensibile ai nostri allievi, puntando ad essere dei campioni nell'insegnare e fare apprendere le nostre conoscenze nel modo più semplice ed immediato.

Chi fa TONIC Walking® deve poter essere seguito dall'Istruttore dall'inizio alla fine e per questo abbiamo determinato un numero massimo di persone che possono partecipare alle sessioni di allenamento e non ha prezzo poter vedere la trasformazione di ogni nostro allievo e ricordare il suo sorriso al termine della sessione di allenamento.

LA STAMPA

Questa attività, tutta l'energia che ci sta attorno e i risultati ottenuti hanno attirato l'attenzione della stampa e dei media. Ecco alcuni articoli pubblicati, oltre a varie interviste radiofoniche.

ATTIVITÀ RICONOSCIUTA DAL CONI E REGISTRATA

Il TONIC Walking® è un marchio registrato presso l'Ufficio Italiano Brevetti e Marchi (UIBM) e anche un'attività registrata e riconosciuta dal CONI. Questo ci da la gioia e nel contempo l'autorevolezza e la serietà di proporre le lezioni in tutta sicurezza per i nostri allievi. Gli Istruttori infatti sono formati in base alle regole richieste e con protocolli riconosciuti dall'unico ente in Italia che ne certifica la validità.
Inoltre solo noi possiamo formare Istruttori, in quanto fondatori e abilitati dal CONI. Tutti i nostri Istruttori, al superamento sia dell'esame scritto che pratico, ricevono il diploma dello CSEN, riconosciuto in tutta Italia.

DOVE SI FA

Il TONIC Walking® è stato pensato per essere svolto all'aria aperta e anche in un luogo chiuso. I protocolli sono infatti stati studiati per poter essere svolti al parco, lungo strade sterrate, piste ciclabili o altro, ma anche in uno spazio più ristretto, come una palestra, una sala oppure in uno spazio coperto all'interno di un parco, luogo in cui potrai comunque svolgere la tua lezione in caso di pioggia improvvisa.

IL TEAM

Credo sia arrivato il momento di presentarci.

LUANA SVAIZER

Io sono Luana Svaizer, Personal Trainer e Istruttrice di Nordic Walking. Assieme a Francesco Potasso (mio marito 😃) nel 2010 abbiamo portato il Nordic Walking prima a Udine e poi in tutto il Friuli Venezia Giulia. Abbiamo avuto un successone enorme e abbiamo sognato un progetto più grande. Da ex Manager e imprenditrice (aiuto le Donne a realizzare le proprie ambizioni) ho deciso di dare vita a questo sogno, che oggi si chiama TONIC Walking®. Sui Social mi trovi molto attiva sia su Facebook che Instagram.

FRANCESCO POTASSO

Occhio: lui è quello che ti rilascia il tesserino da Istruttore di TONIC Walking®. Infatti è l'unico formatore abilitato, oltre alla sottoscritta, a certificare Istruttori riconosciuti dal CONI. Anche lui, assieme a me, ha portato il Nordic Walking in Friuli Venezia Giulia. È il responsabile della formazione e l'aggiornamento degli Istruttori.

ALESSANDRA CAPRA

Il nostro referente tecnico nel mondo TONIC Walking®. Laureata in scienze motorie ha delle specializzazioni in ginnastica posturale, pilates ed è stata la nostra prima Istruttrice di TONIC Walking®. Collabora con noi, coadiuva Francesco durante il corso per diventare Istruttore di TONIC Walking® ed è presente durante tutte le riunioni con i nostri Istruttori. Ah si, perché forse quello che ancora non sai è che i nostri Istruttori … non sono mai soli… e tra un po' ne parliamo.

FRANCO MEDE

La sua esperienza in ambito sportivo (campione e allenatore della squadra nazionale di Karate) e manager di successo, lo rendono la persona adatta per coordinare, assieme a Francesco, i TONIC ADVISOR (te ne parlo tra poco) e li aiuta e li sostiene nella promozione del TONIC Walking® nelle varie Regioni d'Italia. Al Corso Istruttori incontrerai anche lui.

TONIC ADVISOR

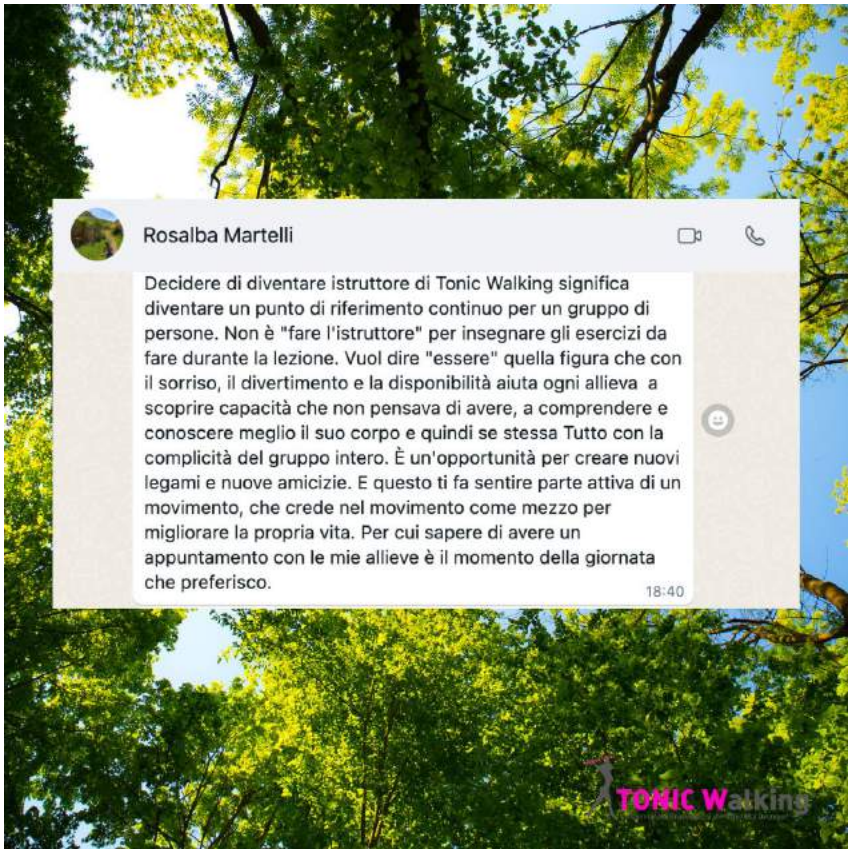
Sono degli Istruttori di TONIC Walking® che hanno maturato esperienza e hanno capacità manageriali. Loro sono i referenti di una determinata zona, e supportano in toto gli Istruttori appartenenti a quell'area: li aiutano nella promozione locale e nell'organizzazione dei corsi di TONIC Walking®, sgravandoli di quelle che sono le incombenze amministrative e legislative.

E POI CI SONO I NOSTRI MERAVIGLIOSI ISTRUTTORI:

Quando diventi Istruttore di TONIC Walking® entri a far parte del movimento di TONIC Walking®. Un gruppo unito di Istruttori motivati, che desidera portare benessere, allegria e risultati ai propri allievi.
Far parte di questo movimento per Te significa essere preparato, supportato e aggiornato per metterti in condizione di esprimere il meglio di Te mentre insegni TONIC Walking® .

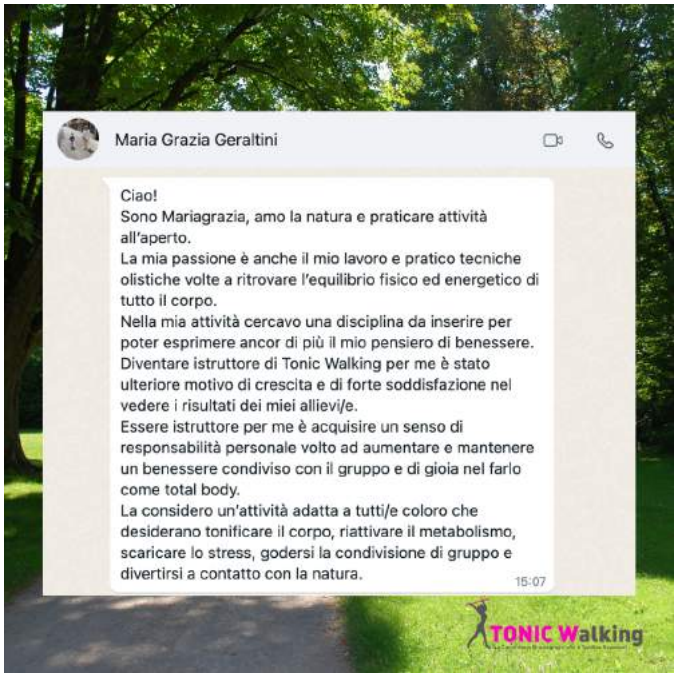
CHI SONO GLI ISTRUTTORI DI TONIC Walking®

Gli Istruttori di TONIC Walking® sono l'anima di questo progetto. Loro portano a livello locale questa meravigliosa attività e contribuiscono a diffonderla nel territorio. Per questo noi puntiamo tutto su di loro: per una forma di serietà in ciò che facciamo e di rispetto nei loro confronti, i nostri Istruttori non vengono **lasciati mai soli**.



CHI PUÒ DIVENTARE ISTRUTTORE DI TONIC Walking®?

Non occorrono pre requisiti tecnici per diventare Istruttore di TONIC Walking®, ovviamente se hai un background di fitness all'aria aperta è sempre un vantaggio. Durante il corso Istruttore riceverai tutte le nozioni tecniche, linguistiche, relazionali di cui hai bisogno per insegnare TONIC Walking®.



PERCHÈ DOVRESTI DIVENTARE ISTRUTTORE DI TONIC Walking®

Dalla nostra esperienza le persone che scelgono di diventare Istruttori di TONIC Walking® lo fanno per diversi motivi.

Tu in quale ti identifichi?

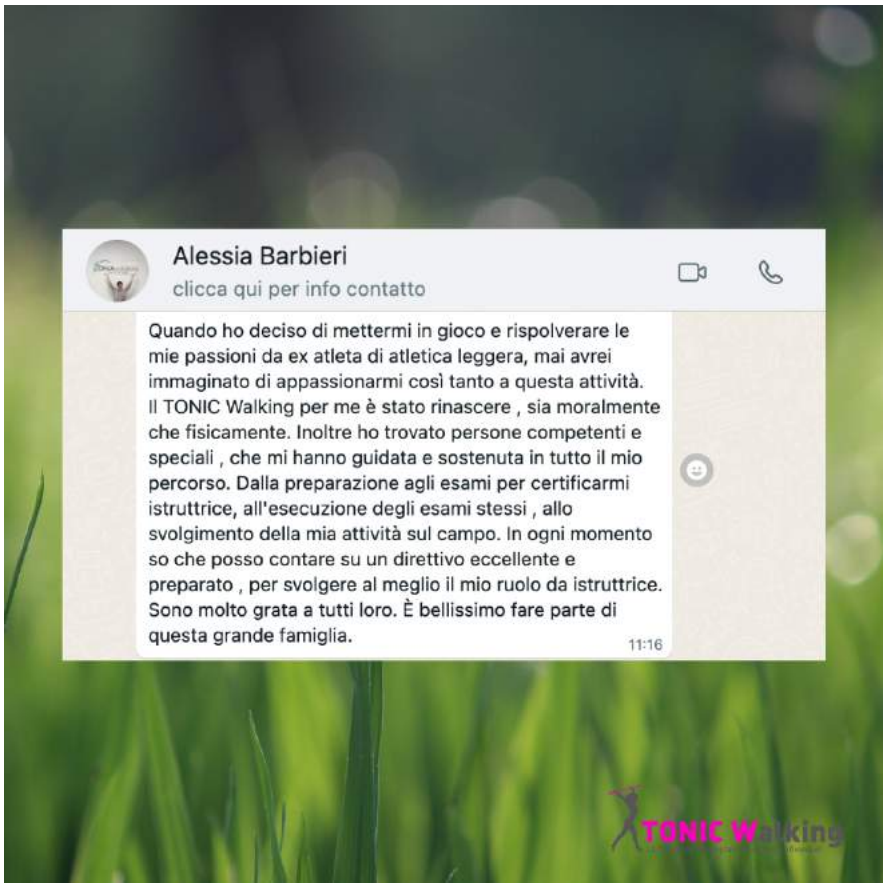
- Diventare il punto di riferimento nella tua zona per questa attività.
- Avere una motivazione forte per mantenersi sempre in forma.
- Per fare movimento all'aria aperta, in gruppo proponendo qualcosa che non sia la solita camminata.
- Essere alla guida di un gruppo, portando benessere e divertimento.
- Portare nella tua città una nuova attività sportiva che permette di tonificare tutto il corpo durante una camminata bruciagrassi.
- Per metterti alla prova e dimostrare il tuo valore sul campo coinvolgendo i tuoi allievi.
- Esprimere te stess@ aiutando altre persone a stare bene.
- Sei un@ sportiv@ e vuoi integrare le tue competenze.

- Vuoi crearti una professione o integrare le tue entrate.

Diventare Istruttore di TONIC Walking® significa entrare a far parte di un movimento: che per Noi è una filosofia.

Diventando Istruttore puoi scegliere di collaborare con noi e avere le **SPALLE COPERTE.** Imparerai ad insegnare TONIC Walking® ad avere le tue classi di allievi ma senza trovarti a gestire i problemi della burocrazia e di doverti costituire un'associazione.
In questo caso trovi tutto il nostro supporto: organizzazione, materiale, relazioni umane, promozione, interfaccia con un TONIC Advisor,

supporto nell'attività, aggiornamenti professionali.
Non sarai mai solo, entri a far parte del gruppo degli Istruttori di TONIC Walking®.



Puoi scegliere di diventare Istruttore per **INTERESSE PERSONALE**, ovvero per imparare a praticarlo bene, ma non ti interessa insegnarlo. Sappi che ti capisco al 100%. Anche io avevo mosso i primi passi nel mondo del fitness proprio per questo motivo. Volevo capire di più e farlo per me stessa. Solo dopo è diventato qualcosa di più.
Per cui, se hai intenzione di farlo "solo" come tuo allenamento personale, non possiamo fare altro

che dirti che ti aspettiamo al corso Istruttori, e che non vediamo l'ora di vedere le tue foto o video dei tuoi allenamenti futuri, taggandoci sui Social o scrivendoci.

Puoi scegliere di diventare Istruttore come **LUPO DI MARE** per tenere le tue classi di TONIC Walking® in modo autonomo. Avendo già una struttura tua, potrai farlo in maniera svincolata da noi. Una volta completata la formazione, riceverai la tua licenza e potrai iniziare a insegnare quando vuoi!
La licenza, unico strumento che permette agli Istruttori l'utilizzo del marchio e del protocollo di TONIC Walking®, ha una durata iniziale di 6 mesi e può essere rinnovata facilmente aderendo a TW Licenza, versando una quota di €49,00 al mese. Avrai inoltre il portale con tutti i video di TONIC Walking® a tua disposizione.

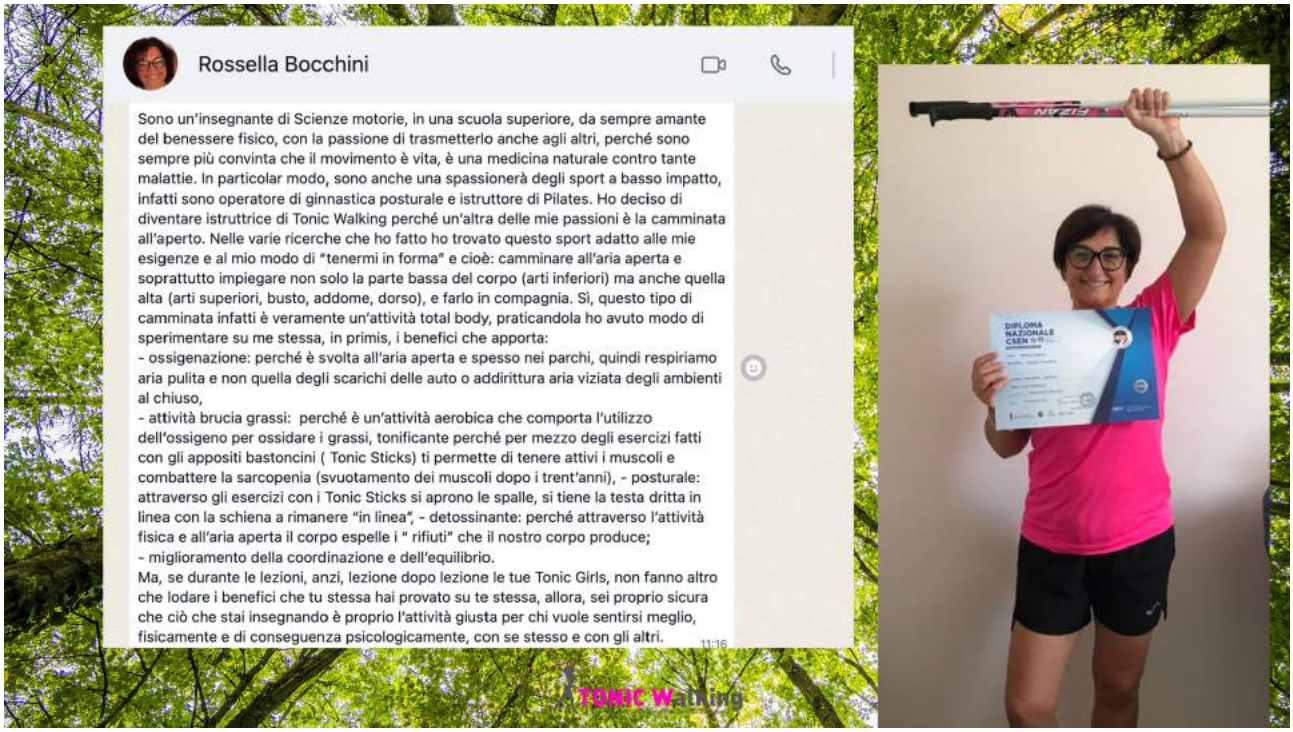
In occasione della parte pratica ci comunicherai con quale di queste 3 formule scegli di diventare Istruttore di TONIC Walking®.

COME SI SVOLGE IL CORSO ISTRUTTORI DI TONIC Walking®

Il nostro corso Istruttori di TONIC Walking® è strutturato in modo tale da farti crescere step by step.

Al momento dell'iscrizione verrai inserito nel "*Portale Istruttori*" online nel quale troverai il corso Istruttori e avrai accesso alle lezioni. Tutte le lezioni sono organizzate per argomento, correlate di slide immediatamente consultabili. Quando avrai terminato di studiare il materiale disponibile nel portale potrai richiedere di effettuare l'esame scritto sulla parte teorica. L'esame scritto si svolgerà online in presenza di un componente dello Staff Tecnico. Qualora non dovessi superare l'esame, ti verranno indicati gli argomenti che necessitano un ulteriore studio da parte Tua e potrai richiedere di ripeterlo quando ti senti pront@.

Superato l'esame teorico verrai ammesso alla parte pratica che si svolge in presenza in un weekend di 2 giorni, dove imparerai le sequenze del TONIC Walking®, come strutturare le tue lezioni, come insegnare e farai delle simulazioni.



In preparazione del weekend in presenza avrai accesso agli esercizi online di TONIC Walking®, al protocollo e riceverai dal tuo Tutor le istruzioni per come prepararti al weekend in presenza.

A conclusione del weekend in presenza sosterrai l'esame pratico, superato il quale sarai abilitato come Istruttore di TONIC Walking®, riconosciuto dal CONI.

STRUTTURA DEL CORSO ISTRUTTORI DI TONIC Walking®

Il nostro obiettivo è far si che tu impari cosa è il TONIC Walking® , lo sappia praticare, metterti in condizioni di poterlo insegnare e fornirti tutte le conoscenze necessarie per diventare un ottimo Istruttore e gestire un gruppo di allievi.

PARTE TEORICA

Il materiale formativo riguardante il corso Istruttori è caricato nel "*Portale Istruttori*" online dedicato a cui avrai accesso al momento dell'iscrizione al corso Istruttori.

All'interno del portale troverai video formativi, slide e testi che ti permetteranno di acquisire tutte le conoscenze necessarie che deve possedere un Istruttore di TONIC Walking®.

L'accesso al portale rimane attivo per un anno dalla tua iscrizione.

Inoltre avrai l'accesso al Gruppo Telegram "*Aspiranti Istruttori di TONIC Walking*®". All'interno

di questo Gruppo riceverai tutte le informazioni riguardanti il corso Istruttori.
Nel Gruppo Telegram, 1 volta alla settimana, avrai la possibilità di formulare eventuali domande sugli argomenti di studio e lo Staff Tecnico risponderà a tutti i quesiti o per iscritto o tramite video.
Una volta che avrai terminato di studiare i contenuti pubblicati nel "Portale Istruttori" potrai richiedere di essere ammesso all'esame scritto.

Gli esami scritti si svolgeranno online su piattaforma "Zoom" assieme ad almeno un componente dello Staff Tecnico e sono garantite almeno due sessioni di esami scritti al mese con la seguente cadenza:

- Ogni primo Lunedì del mese alle ore 21.30;
- Ogni ultimo Giovedì del mese alle ore 21.30.

Prima di ogni sessione di esame scritto nel Gruppo Telegram "*Aspiranti Istruttori di TONIC Walking*®" chiederemo chi vorrà partecipare alla prova nella data in corso.

Il superamento con esito positivo dell'esame scritto è condizione necessaria per partecipare al weekend in presenza e sostenere l'esame pratico per diventare Istruttore di TONIC Walking®.

ARGOMENTI DEL CORSO TEORICO

Gli argomenti che approfondiremo sono:

- Storia del TONIC Walking®;
- Caratteristiche che contraddistinguono il TONIC Walking®;
- Elementi di anatomia;
- Elementi di fisiologia;
- Elementi di biomeccanica;
- Elementi posturali;
- Teoria dell'allenamento;
- Tipologie di allenamento: aerobico e H.I.I.T (High Intensity Interval Training);
- Le 7 fasi di TONIC Walking®;
- Gli esercizi di TONIC Walking® ;
- Modalità di svolgimento del TONIC Walking®;
- Come insegnare TONIC Walking®;
- Il ruolo dell'Istruttore;
- La motivazione e Leadership;
- Comunicazione con il cliente;
- Gestione gruppi TONIC Walking®.

PARTE PRATICA

La parte pratica prevede due giornate formative in presenza che sono programmate nel weekend.
Durante questa parte formativa si terrà anche l'esame finale di Istruttore (che potrai ripetere gratuitamente una seconda volta se l'esito dovesse essere negativo).
L'allievo può scegliere a quale weekend formativo partecipare per svolgere l'esame pratico tra le date che vengono proposte e aggiornate sul sito alla pagina:
https://www.tonicwalking.it/parte-pratica-corso-istruttori/

LA QUOTA DI ISCRIZIONE

L'investimento è di 490,00€ ed è comprensivo di:

- Corso Istruttori con i Master Trainer di TONIC Walking®;
- Esami finali, da svolgersi entro un anno dall'iscrizione al corso Istruttori,
- Diploma e tesserino tecnico di Istruttore di TONIC Walking® riconosciuto dallo CSEN, dopo il superamento dell'esame pratico;
- Maglietta Istruttore;
- Tesseramento a TONIC Walking ASD e assicurazione per l'anno in corso;
- Accesso al portale online TONIC Walking® Istruttori per un anno dal perfezionamento dell'iscrizione.

RATEIZZAZIONI

Puoi pagare la quota di € 490,00 in un'unica soluzione, con bonifico oppure con carta di credito.
In alternativa puoi pagare in tre quote rateizzate, con bonifico o con modalità carta di credito, versando:
€ 175,00 al momento dell'iscrizione;
€ 175,00 entro 30 giorni dal primo versamento;
€ 175,00 entro 60 giorni dal primo versamento.
Al momento del versamento della prima quota da € 175,00 avrai accesso al portale Istruttori.

La partecipazione alla parte pratica potrà avvenire solo dopo aver saldato l'intera quota di partecipazione.

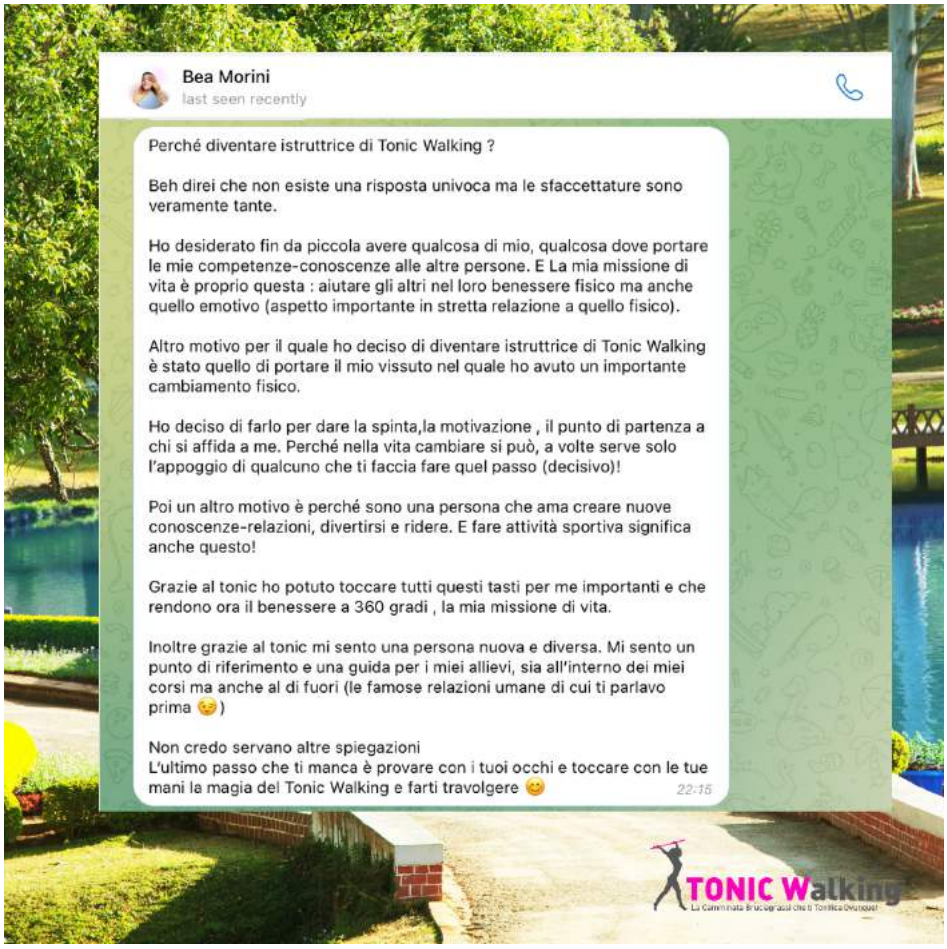
COSA FARE PER ISCRIVERTI:

Se vuoi partecipare al corso Istruttori basta fare 3 cose molto semplici:

1. **CLICCA QUI** per scaricare la SCHEDA ISCRIZIONE, compilala in ogni sua parte e inviacela compilata via mail all'indirizzo info@tonicwalking.it;

2. scegli la modalità di pagamento: in un unica soluzione oppure in 3 quote seguendo le istruzioni nella SCHEDA ISCRIZIONE;
3. controlla la tua mail, dove ti manderemo conferma della tua iscrizione e riceverai tutti i dettagli.

Se hai necessità di ulteriori informazioni invia un messaggio **Whatsapp** **cliccando qui** **al numero** 3282840277 ti risponderà direttamente Francesco Potasso.



CONCLUSIONI

Che tu voglia farlo per crescita personale, oppure per farne un'attività, sia che tu preferisca avere le spalle al sicuro, oppure diventare un lupo di mare, diventare Istruttore di TONIC Walking® ti darà molte soddisfazioni sia personali che professionali.

Un caro saluto e a presto.

Luana Svaizer

Fondatrice di TONIC Walking®