



Corso di formazione per Istruttori di Fitness Musicale e Tonificazione

Milano, 9/10 giugno - 16/17 giugno - 23/24 giugno
7/8 luglio - 21/22 luglio - 28 luglio 2018

Corso di base per la formazione di istruttori di fitness musicale e tonificazione con specifiche conoscenze dei principi fondamentali che regolano l'insegnamento nei corsi di gruppo. Verranno studiati ed analizzati i vari stili, tecniche e metodologie di allenamento più specifici ed innovativi. Le aree di studio sono state selezionate in funzione delle esigenze e richieste più diffuse in palestra. Gli argomenti proposti sono frutto di un continuo aggiornamento nel mondo del fitness e del wellness con l'obiettivo di fornire a tutti i partecipanti una panoramica completa, in linea con le tendenze e le richieste del momento. Inoltre molta attenzione verrà data alla metodologia dell'insegnamento ed al rapporto insegnante/allievo in modo da fornire al futuro istruttore gli strumenti necessari per ricoprire professionalmente questo ruolo.

Struttura del corso: 10 giornate, con lezioni teoriche e pratiche, raggruppate in cinque fine settimana non consecutivi. E' necessario frequentare almeno l'80% delle lezioni programmate per poter accedere agli esami di fine corso per la qualifica di Istruttore di Aerobica e Tonificazione.

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

Docenti:

dr.D.Etro - D.Soraru - A.Gorini - dr. M.Gallo - prof.R.Calcagno - P.Abbate - P.Turrini

Programma:

Studio delle principali attività di tonificazione ed aerobica proposte nei centri fitness:

- Body Tonic, G.A.G., Total Body Training, Interval Training, Body Mind, Tone Up, Stretching.
- Aerobica, Fitball Training, Functional Workout Group, Step, Aerodance.

La musica:

- Utilizzo della musica nelle lezioni di fitness musicale e tonificazione
- Scelta delle basi musicali
- Le BPM, il master beat e le frasi musicali

Metodologia dell'insegnamento:

- Comunicazione efficace in sala corsi
- Cueing verbale e cueing gestuale
- Metodologia della correzione
- Programmazione ed impostazione di lezioni base, intermedie ed avanzate di fitness musicale e tonificazione
- La relazione istruttore/cliente

Materie base:

- Anatomia funzionale dell'apparato locomotore
- Fisiologia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio e dei metabolismi energetici
- Teoria dell'allenamento
- L'uso dei piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, barre e manubri) nelle lezioni di fitness musicale e tonificazione
- Alimentazione
- Rianimazione e pronto soccorso

Supporto didattico: [On line](#)

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di € 530,00+IVA 22% (di cui 50% entro il 31 maggio e saldo all'inizio del corso), dopo il termine la quota è di € 580,00+IVA 22%.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale e partecipazione agli esami di fine corso per il conseguimento della qualifica **di Istruttore di Fitness Musicale e Tonificazione**.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.