



## Corso di formazione per Istruttori di Fitness Musicale e Tonificazione

Milano, 10/11 febbraio - 24/25 febbraio - 10/11 marzo  
24/25 marzo - 7/8 aprile - 14 aprile 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.Sorarù - A.Gorini - dr. M.Piras - prof.R.Calcagno - P.Abbate - S.Ruzza.

**Programma:**

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

- Body Tonic, G.A.G., Total Body Training, Body Mind, Tone Up, Stretching.
- Aerobica Hi\_Low Impact, Aerobica Afro, Aerobica Latino Americana, Step, Aerodance.

**La musica:**

- Utilizzo della musica nelle lezioni di tonificazione ed aerobica
- 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 tonificazione ed aerobica.
- Principi fondamentali sul fitness musicale e la 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.
- 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 26 gennaio 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%.