



Corso di formazione per Istruttori di Fitness Musicale e Tonificazione

Milano, 12/13 maggio - 26/27 maggio - 9/10 giugno
23/24 giugno - 7/8 luglio - 14 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.Piras - 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, 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 27 aprile 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%.

PREISCRIZIONI

Entro il 30 marzo:

- **riduzione del 15%** ed un risparmio di € 96,99 con pagamento dell'intera quota oppure
- **riduzione del 10%** ed un risparmio di € 64,66 con pagamento dilazionato (50% acconto e saldo entro l'inizio del corso).

Entro il 13 aprile:

- **riduzione del 10%** ed un risparmio di € 64,66 con pagamento dell'intera quota oppure
- **riduzione del 5%** ed un risparmio di € 32,33 con pagamento dilazionato (50% acconto e saldo entro l'inizio del corso).