



## Corso di formazione per Istruttori di Fitness e Body Building - 1° livello

Milano, 12/13 maggio - 26/27 maggio - 9/10 giugno  
23/24 giugno - 7/8 luglio - 14 luglio 2018

Corso istruttori di fitness per la formazione di base sulle specifiche competenze tecniche necessarie all'insegnamento nei centri sportivi. Le aree di studio sono state selezionate in funzione delle particolari esigenze che si presentano nei fitness club e le cui conoscenze devono andare a costituire la preparazione essenziale dell'operatore sportivo: anatomia, fisiologia, teoria e metodologia dell'allenamento, alimentazione ed integrazione, biomeccanica degli esercizi, pronto soccorso, psicologia e tecniche di comunicazione. Al termine del corso a coloro che, privi di esperienza nell'insegnamento in palestra, avranno superato gli esami di qualificazione, verrà proposto un periodo di tirocinio pratico e gratuito in centri sportivi riconosciuti.

**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 Fitness e Body Building di 1° livello.

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

**Docenti:**

dr. D. Etro - D. Sorarù - dr.M. Piras - D.Trespidi - prof.S.Artuso - prof. R.Calcagno

**Programma:**

- Anatomia funzionale dell'apparato locomotore
- Traumatologia
- Fisiologia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio e dei metabolismi energetici
- Biomeccanica degli esercizi
- Alimentazione ed integrazione
- Teoria dell'allenamento
- La programmazione dell'allenamento in palestra
- Rianimazione e pronto soccorso
- Psicologia e tecniche di comunicazione
- Pratica in palestra

**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 e Body Building di 1°livello**.

**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).