



Corso di formazione Istruttore Fitness Musicale e Tonificazione

Milano, 7/8 novembre - 21/22 novembre - 12/13 dicembre - 19/20 dicembre 2020
16/17 gennaio - 23 gennaio (esami) 2021

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. Le discipline proposte sono frutto di un continuo aggiornamento nel mondo del fitness e del wellness con lo scopo 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.

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante raggiungerà le competenze tecniche e relazionali necessarie alla creazione in autonomia di lezioni su base coreografica e non, nelle principali attività motorie collettive, attraverso anche un'attenta scelta ed utilizzo della musica. Inoltre imparerà ad impiegare al meglio tutte le metodiche conosciute per una conduzione coinvolgente e stimolante delle lezioni proposte.

Struttura del corso: 11 giornate, con lezioni teoriche e pratiche, raggruppate in 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 musicale e Tonificazione MSP/CONI".

Modalità di erogazione - In ragione di eventuali disposizioni governative volte a limitare l'accesso nelle palestre, il corso sarà erogato in modalità mista: formazione a distanza e formazione in presenza. In questo caso le lezioni dei primi tre fine settimana verranno erogate online, con aule virtuali su Skype o Zoom, e quelle del 4° e 5° fine settimana in presenza.

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

Docenti:

P.Turrini - D.Sorarù - M.Romanazzi - R.Calcagno - D.Trespidi - P.Minunni

Programma:

Studio delle principali attività di tonificazione e fitness musicale proposte in palestra:

- Body Tonic
- G.A.G.
- Total Body Training
- Interval Training
- Tone Up
- Stretching
- Body Mind
- 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 nel fitness musicale e nella tonificazione
- La relazione istruttore/cliente

Materie base:

- Anatomia funzionale dell'apparato locomotore
- Fisiologia degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio, dei metabolismi energetici e della contrazione muscolare
- Principi fondamentali della teoria dell'allenamento
- L'uso dei piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, barre e manubri) nelle lezioni di fitness musicale e tonificazione
- Principi fondamentali per una corretta nutrizione
- Rianimazione e pronto soccorso

Supporto didattico: [On line](#)

Quote di partecipazione: entro il 23 ottobre € 670,00 (con pagamento in un'unica soluzione oppure dilazionato: € 360,00 entro il termine e € 360,00 a saldo entro l'inizio del corso). Per le iscrizioni effettuate dopo la scadenza dei termini la quota è di € 760,00 solo con pagamento in un'unica soluzione.

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 riconosciuta da MSP/CONI**.

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