

C.A. Centri Fitness affiliati ASI

OGGETTO: COMUNICAZIONE AVVIO PROGRAMMA DI FORMAZIONE PROGETTO MEETING FITNESS 2013

ASI Padova promuove all'interno del **PROGETTO MEETING FITNESS 2013** un programma di formazione che prevede l'organizzazione di corsi motori in collaborazione con professionisti e realtà sportive del territorio.

Ente organizzatore

ASD FORMA FIT ITALIA (affiliato ASI)

VIA SAN FRANCESCO 75 - 35121 PADOVA

CORSO DI FORMAZIONE " PERSONAL FITNESS TRAINER "

Attestato rilasciato:

Personal fitness trainer riconosciuto da ASI (ente di promozione sportiva) e dal CONI.

Requisiti richiesti:

Esperienza avanzata di allenamento in sala pesi.

Durata del corso:

4 week end (8 giornate dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00)

Date:

Padova	9/10 marzo	23/24 marzo	6/7 aprile	20/21 aprile
--------	------------	-------------	------------	--------------

Esame:

Prova teorica : discussione di una tesi preparata precedentemente dallo studente su un argomento assegnato

Prova pratica

Crediti formativi FormaFitCredits: 10

Programma del corso:

- Differenze tra istruttore di sala e personal trainer
- Fondamenti di anatomia e fisiologia
- Fondamenti di biomeccanica dell'apparato locomotore
- Principi di teoria dell'allenamento
- Differenze nell'allenamento di uomo e donna
- Anamnesi del cliente e test funzionali
- Fondamenti di posturologia
- Fondamenti di alimentazione
- Preparazione di programmi di allenamento di base, intermedi e avanzati per uomo e donna
- Approccio all'allenamento in presenza di paramorfismi e dismorfismi
- Allenamento funzionale e personal trainer
- Marketing per l'attività di personal trainer
- Pratica degli esercizi per i principali gruppi muscolari

Quota di partecipazione

500 € (iva inclusa) per i corsisti prenotati entro il giorno 1 marzo

550 € (iva inclusa) per i corsisti prenotati dopo il giorno 1 marzo

Per i soci ASI la quota di partecipazione è 350 euro (iva inclusa)

Per iscrizioni e informazioni:

Contattare Gianluca Brusadin , cell 393/6714005, gianlucabrusadin@gmail.com.

Padova, 14/02/2013

A.S.I. FITNESS

ASI FITNESS

+39 049/8364069 Fax +39 049/8174221

fitness@asiveneto.it - progetti@asiveneto.it www.asifitness.it