



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI
(ART.31 D.P.R. 2/8/74 n. 530)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DEGLI INTERNI
(D.M. 559/C3206.12000.A. (101) del 29 Febbraio82)
Associazione di promozione sociale - iscriz. n. 77 Reg. Naz. Ministero del Lavoro e
delle Politiche Sociali (legge 7 - 12 -2000 n° 383)
COMITATO PROVINCIALE TRIESTE

CORSO C.S.E.N. PER IL CONSEGUIMENTO DI DIPLOMA TECNICO DI

ISTRUTTORE 1° LIVELLO FITNESS / BODY BUILDING

Il corso tratta in modo specifico le tematiche inerenti l'allenamento in sala ed è rivolto ai praticanti che desiderano diventare Istruttori di 1° livello di Fitness/Body Building. Analizzerà in particolar modo gli esercizi e studierà in modo approfondito la meccanica muscolare e le tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare.

Il Corso si sviluppa in una parte pratica e una teorica e sarà tenuto, presso la Palestra New Perfect Gym in via Flavia di Aquilinia 39 Muggia (Trieste).



STRUTTURA DEL CORSO

Il corso è articolato secondo uno specifico calendario e saranno trattati in maniera approfondita sia argomenti teorici che pratici.

PROGRAMMA

- PSICOLOGIA e SVILUPPO MENTALE

- Lo sviluppo Psicologico e mentale
- Allenare e rapportarsi con i giovani atleti secondo il metodo più adeguato alle loro fasi di sviluppo
- Allenare l'adulto, agonista e non agonista

- ANATOMIA e FISIOLOGIA, FUNZIONAMENTO del SISTEMA NERVOSO

- Cenni di anatomia, e fisiologia dell'apparato muscolo scheletrico
- Cenni di funzionamento del sistema nervoso in relazione al gesto atletico
- Analisi delle forme di sollecitazione motoria
- Modalità di programmazione e pianificazione carichi di lavoro
- Prevenzione infortuni
- Teoria dell'allenamento sportivo

- TECNICHE di ALLENAMENTO di SALA

- Obiettivi e programmazione dell'allenamento
- Metodi di allenamento per l'ipertrofia
- La seduta di allenamento
- Classificazione degli esercizi
- Parte pratica agli attrezzi
- Cardiofitness
- Stretching
- Approccio al cliente
- Costruzione schede di allenamento

ESAMI DI IDONEITA'

Al termine di ogni disciplina si svolgeranno gli esami specifici della stessa e, nella giornata conclusiva, quelli di idoneità. Ai partecipanti che avranno superato l'esame saranno rilasciati un diploma di qualifica certificato UNI ISO 9001.2008 ed un tesserino tecnico a validità nazionale.

Il corso è tenuto da specialisti del settore (docenti di Fitness, Psicologia e Fisiologia) ed è rivolto ai praticanti che vogliono accrescere la loro professionalità ed acquisire una qualifica nazionale del settore.

Il Corso è a numero chiuso con massimo 15 partecipanti e un numero minimo di 10 iscritti. Le lezioni si tengono in due week-end completi e consecutivi (sabato e domenica), secondo il seguente programma.

PROGRAMMA

1° SABATO

ore 9:00 - 13:00 Fisiologia

ore 14:00 - 19:00 Fitness

1^ DOMENICA

ore 9:00 - 13:00 Fitness

ore 14:00 - 18:00 Fitness

2° SABATO

ore 9:30 - 12:30 Psicologia

ore 13:30 - 17:30 Psicologia

2^ DOMENICA

ore 9:00 - 13:00 Fitness

ore 14:00 - 18:00 Fitness

Totale ore 32

Gli interessati devono procedere alla prenotazione del Corso a mezzo telefono o via e-mail a:

Cel. 3484503368 SACCARI - CSEN // e-mail: claudiosaccari@hotmail.it oppure

Palestra New Perfect Gym : 040232207 // e-mail: newperfectgym@gmail.com

Non appena la Segreteria darà conferma dell'effettuazione del Corso per il raggiunto numero di iscritti, gli interessati dovranno procedere alle pre-iscrizioni a mezzo bonifico bancario (on-line) entro il venerdì della settimana che precede quella di inizio del corso, secondo le coordinate bancarie indicate nella scheda di iscrizione.

La scheda di iscrizione va compilata e inviata via mail a:

claudiosaccari@hotmail.it - C.S.E.N. Segreteria Comitato Provinciale di Trieste.

Al ricevimento di detta Scheda, la segreteria provvederà ad inviare tramite e-mail la conferma dell'avvenuta iscrizione.

Il costo del corso, comprensivo del diploma di qualifica e del tesserino tecnico è di 350 euro (per gli studenti € 300 euro). Per ulteriori informazioni : Comitato Provinciale CSEN Trieste 3484503368

Le date definitive del Corso saranno comunicate per tempo, concordate in base alle preferenze degli iscritti e degli insegnanti, presumibilmente nel periodo febbraio-marzo 2017.



CORSO PERSONAL TRAINER FITNESS

COMITATO PROVINCIALE TRIESTE

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Da inviare via e-mail a: claudiosaccari@hotmail.it

Io sottoscritto : _____

nato il _____ a: _____

Codice Fiscale _____

Residente a _____

Via _____ N. _____

Preso visione del programma relativo al Corso per Istruttore di 1° Livello in Fitness e Body Building, che si terrà a Aquilinia (Muggia) nei giorni indicati, nella Palestra New Perfect Gym in via Flavia di Aquilinia 39, confermo la mia iscrizione e di aver effettuato il bonifico secondo le coordinate bancarie più sotto indicate. (Allegata copia del bonifico)

Data,

.....
(firma)

COORDINATE BANCARIE

Banca: BCC Staranzano e Villesse

Agenzia: Filiale 12

Intestazione : C.S.E.N. Comitato Provinciale Trieste

Via Pasquale Revoltella, 39 - Trieste

Cod. IBAN : IT16 J088 7702 2000 0000 0340 616

CAUSALE: Corso Istruttore 1° Livello Personal Trainer Fitness e Body Building

BONIFICI ESTERO: SWIF ICRAITRROD0 (ultima lettera zero, terzultima 0)