

## FINALITA' DEL CORSO

Il corso della durata di 40 ore è finalizzato alla formazione di istruttore di Fitness musicale primo livello specializzato in : coreografia, tonificazione e step. Attualmente infatti la richiesta più frequente nel mercato delle palestre è quella di un istruttore operativo a 360 gradi capace di insegnare con professionalità e con una giusta comunicazione oltre a riuscire a trasmettere alle persone motivazione ed entusiasmo. Per questo il corso prevede l'apprendimento delle basi del fitness musicale e delle discipline maggiormente praticate nelle palestre.

## DOCENTE

### CAVALLINI SANDRO

Formatore Fitness e Benessere, Top Trainer F.i.F , ideatore dei programmi: FIT JAM, EASY DANCE, EMOTIONAL DANCE, ELASTIC TONE.

Nel 2010 e nel 2011 premiato come miglior direttore tecnico e dal 2009 ad oggi è Presenter alle più importanti convention in Italia, Austria, Svizzera, Germania, Austria, Polonia e Messico.

## TUTOR

### Cecconi Francesca

Resp. Fitness del Comitato Uisp Empoli Valdelsa

### Letizia Gozzi

Istruttore fitness Uisp e personal Trainer ISSA

## PROGRAMMA

**Sabato 22 Novembre 2014 Orario 9:00 – 18:00**

**Pres. UISP Empoli Valdelsa Alessandro Scali**

*Presentazione del Corso – La UISP,  
un' associazione in Evoluzione !*

- STUDIO E STRUTTURA DELLA MUSICA
- ASPETTO PSICOFISIOLOGICO DELLA MUSICA
- QUANDO DIMINUIRE O AUMENTARE LA VELOCITA' MUSICALE
- GENERI MUSICALI
- L'ATTIVITA' AEROBICA E IL SUO SUCCESSO
- LE TECNICHE
- I PASSI BASE
- STRUTTURA DI UNA LEZIONE DI AEROBICA:  
IL RISCALDAMENTO, LA FASE CENTRALE, IL DEFATICAMENTO, IL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE, LO STRETCHING
- SISTEMI D'INSEGNAMENTO MOTORIO,  
BASE, MEDIO ED AVANZATO. PARTE PRATICA

**Domenica 23 Novembre 2014 Orario 9:00 – 18:00**

- LO STEP

- LE CARATTERISTICHE DELLO STEP
- PRECAUZIONI PER L'UTILIZZO DELLA PIATTAFORMA
- VELOCITA' MUSICALE NELLO STEP
- GLI APPROCCI DIREZIONALI
- I PASSI BASE SULLO STEP
- PARTE PRATICA

## PROGRAMMA

**Sabato 6 Dicembre 2014 Orario 9:00 – 18:00**

- IL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE
- IL TONO MUSCOLARE
- I TIPI DI CONTRAZIONE MUSCOLARE.
- LA SPECIFICITÀ DELL'AZIONE MUSCOLARE
- I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO DI CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE
- RITMO E TEMPO DI ESECUZIONE
- IL TOTAL BODY CONDITIONING
- LE POSIZIONI BASE DEL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE
- LINEE GUIDA DEL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE

- UTILIZZO DI PICCOLI CARICHI
- PARTE PRATICA

**Domenica 7 Dicembre 2014 Orario 9:00 – 18:00**

- IL CUEING
- INTEGRAZIONE ALIMENTARE ED IDRICA IN UNA LEZIONE DI AEROBICA
- FISIOLOGIA DELL'APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO
- FISIOLOGIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO
- ANATOMIA DELL'APPARATO LOCOMOTORE
- I MUSCOLI
- LA MECCANICA DEL MOVIMENTO
- PARTE PRATICA

**PROGRAMMA**

**Sabato 13 Dicembre 2014 Orario 9:00 – 18:00**

- SISTEMI ENERGETICI E FONTI ENERGETICHE
- LE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE
- STRETCHING

- L'ALLENAMENTO
- ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE IDRICO-SALINA
- PARTE PRATICA

**ESAME TEORICO E PRATICO**

**CRITERI DI PARTECIPAZIONE**

Trattandosi di un corso di primo livello non sono richiesti particolari titoli già acquisiti, se non una buona pratica come utenti della disciplina. Il corso si articolerà in 5 giornate full immersion (8 ore di lezione giornaliera). E' obbligatorio presentarsi con abbigliamento sportivo idoneo.

**COSTI DEL CORSO**

La quota del corso è di 230,00. Obbligatoria tessera UISP 2014/2015. Nella quota sono compresi il kit didattico e le dispense del corso. Il corso rilascia **L'ATTESTATO DI FREQUENZA UISP (con il 75% di frequenza delle lezioni) e con il superamento dell'esame finale, L'ATTESTATO NAZIONALE UISP DI ISTRUTTORE MUSICALE DI PRIMO LIVELLO.**

**INFORMAZIONI E MODALITA' DI ISCRIZIONE**

Il corso verrà attivato con un minimo di 15 iscritti ed un max di 25 partecipanti. Le iscrizioni devono pervenire entro martedì 18 novembre 2014.

C/O Comitato UISP EMPOLI VALDELSA dal lun./ven. dalle 9:30 – 12:30 e 15:30 – 19:30. Oppure tramite bonifico bancario : BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI CAMBIANO DI EMPOLI VIA DEI CAPPUCINI.

IBAN: IT09W0842537830000030217590

BOLLETTINO POSTALE C/C 18920504 E inviando la ricevuta del pagamento insieme al modulo di iscrizione compilato (scaricabile dal sito uisp) per mail o fax

[Attivita.motoria.empolivaldelsa@uisp.it](mailto:Attivita.motoria.empolivaldelsa@uisp.it)

Fax: 0571 711469 tel: 0571 711533

Sito web: [www.uisp.it/empoli](http://www.uisp.it/empoli)

**SEDE DEL CORSO**

**Palazzetto dello sport PALARAMINI**

**VIALE DELLE OLIMPIADI 3 EMPOLI**



**Comitato Uisp Via xi Febbraio  
28/a Empoli (FI)**

***IL COMITATO UISP  
EMPOLI VALDELSA  
ORGANIZZA***

**CORSO DI ISTRUTTORE FITNESS  
MUSICALE PRIMO LIVELLO**

