

FINALITA' DEL CORSO

Il corso della durata di 42 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 8:30 - 18:30

- **IDENTITA' ASSOCIATIVA DELLA UISP A CURA DEL PRESIDENTE DEL COMITATO UISP EMPOLI VALDELSA ALESSANDRO SCALI;**
- 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 - PARTE PRATICA

Domenica 23 Novembre 2014 Orario 8:30 - 18:30

- 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 8:30 - 18:30

- IL CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE
- IL TONO MUSCOLARE
- I TIPI DI CONTRAZIONE MUSCOLARE.
- I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO
- 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 8:30 - 18:30

- IL CUEING
- INTEGRAZIONE ALIMENTARE ED IDRICA IN UNA LEZIONE DI AEROBICA
- FISIOLOGIA DELL'APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO
- FISIOLOGIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO
- ANATOMIA DELL'APPARATO LOCOMOTORE
- LA MECCANICA DEL MOVIMENTO
- SISTEMI ENERGETICI
- LE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE
- STRETCHING
- PARTE PRATICA

PROGRAMMA

Sabato 13 Dicembre 2014 Orario 8:30 – 18:30

- **PARTE TEORICA E PRATICA DEL PRONTO SOCCORSO** a cura di un **infermiere specializzato dell'ospedale di Empoli;**

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

Fax: 0571 711469 tel: 0571 711533

Sito web: www.uisp.it/empoli

SEDE DEL CORSO

Palazzetto dello sport PALARAMINI

VIALE DELLE OLIMPIADI 3 EMPOLI



**IL COMITATO UISP EMPOLI
VALDELSA ORGANIZZA**

**CORSO DI ISTRUTTORE
FITNESS MUSICALE PRIMO
LIVELLO**



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