

**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.

#### **DOCENTI:**

##### **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.

##### **Letizia Gozzi**

Istruttore certificato Walking, Spinning, Fitness musicale. Referente per molti corsi organizzati dal Comitato U.I.S.P di Empoli, da anni insegna in palestra con ottimi risultati e con successo.

**TUTOR:** Cecconi Francesca, Resp. Fitness Comitato UISP Empoli Valdelsa.

**Sabato 14 Febbraio 2015 Orario 8:30 – 18:30**

**Sede: Palazzetto dello Sport Palaramini di Empoli.**

#### **Registrazione dei partecipanti**

*Identità 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 e 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 15 Febbraio 2015 Orario 8:30 – 18:30**

**Sede: Palazzetto dello Sport Palaramini di Empoli.**

- LO STEP
- LE CARATTERISTICHE DELLO STEP
- PRECAUZIONI PER L'UTILIZZO DELLA PIATTAFORMA
- GLI APPROCCI DIREZIONALI
- I PASSI BASE SULLO STEP
- **PARTE PRATICA a cura di Letizia Gozzi**

#### **PROGRAMMA**

**Sabato 7 Marzo 2015 Orario 8:30 – 18:30**

**Sede: Palazzetto dello Sport Palaramini di Empoli.**

- 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 8 Marzo 2015 8:30 – 18:30**

**Sede: Palazzetto dello Sport Palaramini di Empoli.**

- IL CUEING
- INTEGRAZIONE ALIMENTARE ED IDRICA IN UNA LEZIONE DI AEROBICA
- FISILOGIA DELL'APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO
- FISILOGIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO
- ANATOMIA DELL'APPARATO LOCOMOTORE
- I MUSCOLI
- LA MECCANICA DEL MOVIMENTO
- **PARTE PRATICA a cura di Letizia Gozzi**

## PROGRAMMA

**Sabato 28 Marzo 2015 Orario 8:30 – 18:30**

**Sede: Palazzetto dello Sport Palaramini di Empoli.**

PARTE TEORICA E PRATICA DEL PRONTO SOCCORSO A CURA DI UN INFERMIERE SPECIALIZZATO DELL'OSPEDALE DI EMPOLI.

Nel pomeriggio,

### 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 20 partecipanti. Le iscrizioni devono pervenire entro sabato 7 FEBBRAIO 2015.

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 CAPPUCCINI.

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**



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

**CORSO DI ISTRUTTORE FITNESS  
MUSICALE PRIMO LIVELLO**



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