



Corso di Formazione

Tecnico di Fitness Uisp 1° livello

Sala Corsi



Sala Attrezzi

Principi di anatomia dell'apparato locomotore; funzionalità dell'apparato locomotore: aspetti biomeccanici, bioenergetici e metabolici; il primo soccorso; contro indicazioni nella pratica dell'esercizio fisico; tecniche di lavoro; approccio all'attività e metodologia di lavoro nel settore del fitness musicale e di gruppo; cueing; passi base; struttura di una lezione di Aerobica, Step e Tonificazione; Applicazione della musica nei diversi stili di movimento e simulazioni di lezioni; Teoria e metodologia dell'insegnamento; molta pratica esperienziale. Tirocinio. Esame finale con rilascio cartellino Tecnico (brevetto riconosciuto a livello nazionale) Docenti e Formatori Nazionali UISP + Dottori e Medici specialisti.

Anatomia funzionale; principi di scienza dell'alimentazione e della nutrizione; comunicazione con il cliente; teoria e metodologia dell'allenamento; primo soccorso; tecniche di lavoro; la comunicazione; studio degli attrezzi e loro modalità di utilizzo; manubri, bilancieri, macchine isotoniche e cardiofitness; tecniche e metodologie di allenamento; come creare una tabella personalizzata ed un protocollo di allenamento. Periodizzazione dell'allenamento, cicli e pianificazione. Tirocinio. Esame finale con rilascio cartellino Tecnico (brevetto riconosciuto a livello nazionale). Docenti e Formatori Nazionali UISP + Dottori e Medici specialisti del settore.

Durata del Corso: 3 weekend con esame teorico e pratico finale + 20 ore di Tirocinio didattico

DAL 2-3 FEBBRAIO 2013 c/o Palestra O2 Trinity Wellness asd – Campiglione di Fermo (FM)

Per maggiori info ed iscrizioni:

Uisp comitato di Fermo tel. 0734 622672

fermo@uisp.it

www.uispfermo.it