

Corso Tecnico-Educatore Attività Fitness!

C/O PALAUISP
POL.GINO NASI - VIA TARQUINIA 55, MODENA

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Modena

SABATO 11
(14.30/18.30)
E
DOMENICA 12
(10.30/17.00)
OTTOBRE 2014



Il corso è per chi vuole avvicinarsi al fitness, con corsi per adulti di: corpo libero, tonificazione, G.A.G. La parte teorica tratterà l'approccio con il socio, una base di fisiologia e di teoria dell'allenamento. La parte pratica sarà rivolta alla costruzione di una lezione, esercizi con piccoli attrezzi e al corpo libero per i vari distretti muscolari.

Insegnante:
Debora Baldoni
laurea magistrale in
Scienze motorie
- tecnico sportivo -
Diplomi wellness:
Istruttore di fitness musicale
(F.I.F.), acquagym (E.A.A.),
Mat pilates (Cruisin').



**ISCRIZIONE
OBBLIGATORIA
ENTRO VENERDÌ
3 OTTOBRE 2014**

IL CORSO SI ATTIVA
CON UN MINIMO
DI 8 PERSONE
E SI CHIUDE A
UN MASSIMO DI 20
ISCRITTI.



Come iscriversi

Iscrizioni

esclusivamente ONLINE sul sito
[www.uispmodena.it/formazione/iscrizione corsi on line/
ginnastica](http://www.uispmodena.it/formazione/iscrizione_corsi_on_line/ginnastica)

Pagamento:

- conto corrente postale intestato a

UISP Comitato Provinciale di Modena n° 14594410

- conto corrente Bancario

IBAN IT60T0538712903000000008824

Programma

Sabato:

- 14.30/17.00 teoria: attività istituzionale Uisp, accenni di teoria dell'allenamento, basi di anatomia, introduzione ai corsi fitness, approccio con il cliente.
- 17.00/18.30 pratica: addominali, dorsali-lombari, arti superiori ed inferiori a corpo libero.

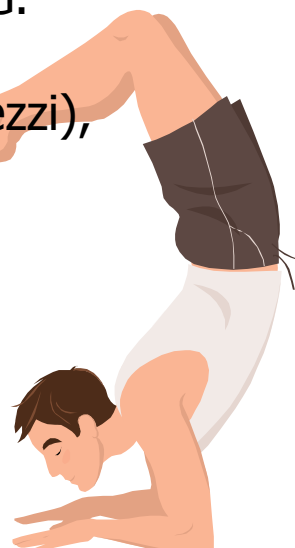
Domenica:

- 10.30/11.30 teoria: come strutturare una lezione di corpo libero.
- 11.30/12.30 lezione pratica + domande.
- 13.00/14.00 pausa.
- 14.00/15.00 impostazione lezioni di tonificazione e GAG.
- 15.00/17.00 pratica con esercizi di tonificazione per arti superiori, arti inferiori (con o senza piccoli attrezzi), addominali e stretching.

Costo

€ 40 + tessera Uisp 2014/2015

Verrà rilasciato un attestato
valido a livello provinciale.



INFO su www.uispmodena.it / formazione@uispmodena.it