



Worldwide Fitness Company

ACADEMY

FITNESS COACH I LIVELLO

ISTRUTTORE

Il corso permette di acquisire una serie di competenze di forte interesse per il mercato di settore formando professionisti in grado di programmare allenamenti e gestire in modo appropriato i clienti di un fitness club. Durante il percorso formativo vengono introdotti gli aspetti di coaching ed approfonditi elementi della biomeccanica, delle attrezzature, delle tipologie di allenamento, le basi della nutrizione sportiva. Al termine del corso lo studente avrà acquisito le basi per collaborare in un fitness club come assistente di sala pesi.

PROGRAMMA DIDATTICO

Percorso base per svolgere attività di istruttore di primo livello, sviluppando le proprie competenze nell'ambito della sala attrezzi, attraverso la conoscenza e l'utilizzo delle varie attrezzature. L'istruttore di primo livello ha il compito di assistere e visionare gli utenti della palestra nel loro percorso di allenamento sotto la direzione del direttore tecnico.

ARGOMENTI TRATTATI

- Introduzione al mondo del fitness
- Fitness, bodybuilding e "resistance training"
- Terminologia del movimento umano
- Anatomia e Kinesiologia dell'apparato motorio
- Fisiologia dell'apparato muscolare e cardiocircolatorio
- Analisi delle attrezzature di bodybuilding e fitness
- Biomeccanica degli esercizi con resistenze
- Valutazione posturale, articolare e funzionale dei soggetti
- Teoria e metodologia dell'allenamento con sovraccarichi
- Progettazione ed organizzazione dell'allenamento
- Functional training: principi ed applicazioni pratiche
- Programmi di allenamento per gli utenti
- Da istruttore a Fitness Coach
- Nutrizione umana ed integrazione sportiva

CALENDARIO CORSO FITNESS COACH I LIVELLO

6-7 OTTOBRE 2018

Panatta srl - Apiro (MC)

Presentazione del corso / Anatomia e Kinesiologia: colonna vertebrale e bacino/ Biomeccanica degli esercizi: muscoli addominali / Anatomia e Kinesiologia: anca, ginocchio, caviglia / Biomeccanica degli esercizi: muscoli dell'arto inferiore / Esercitazioni pratiche: cosce, femorali, glutei, polpacci

27-28 OTTOBRE 2018

Numero Uno Fitness Club - Livorno

Anatomia e Kinesiologia: complesso della Spalla / Biomeccanica degli esercizi: muscoli deltoidi e pettorali / Esercitazioni pratiche: deltoidi e pettorali / Metabolismo e sistemi energetici / Fibre muscolari e contrazione muscolare / Capacità motorie: forza, resistenza, potenza

17-18 NOVEMBRE 2018

Numero Uno Fitness Club - Livorno

Biomeccanica degli esercizi: muscoli della schiena-braccia / Esercitazioni pratiche: schiena-braccia / Functional training: principi ed applicazioni pratiche / Istruttore e Fitness coach / La terminologia di coaching

8-9 DICEMBRE 2018

Numero Uno Fitness Club - Livorno

Morfologie strutturali ed analisi articolari dei soggetti / Teoria e metodologia dell'allenamento / Programmazione dell'allenamento / Sistema cardiocircolatorio e allenamento aerobico / Programmi di allenamento per gli utenti

12-13 GENNAIO 2019

Numero Uno Fitness Club - Livorno

Principi base della nutrizione umana / Valutazione dello stato nutrizionale / Tecniche di coaching / La comunicazione efficace

26 GENNAIO 2019

Panatta srl - Apiro (MC)

Esame Finale

INFORMAZIONI CORSO FITNESS COACH I LIVELLO

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a soggetti in possesso di Diploma di Scuola Superiore. È inoltre necessaria una forte motivazione ed interesse al settore.

Le competenze possedute verranno accertate con procedura di valutazione curriculare e colloquio motivazionale.

SEDI

Panatta Srl,

via Madonna della Fonte 3/C, Apiro (MC)

Numero Uno Fitness Club,

Largo dei Valdesi 11, Livorno (LI)

TIPOLOGIA CORSO

Corso professionale base

TIMING

5 incontri a cadenza mensile sabato/domenica

DURATA TOTALE

60 ore

INIZIO CORSO

6 Ottobre 2018

SETTORE DI IMPIEGO

Fitness club, palestre, centri sportivi

STAGE

Opportunità di stage / Fitness club selezionati in Italia ed estero

SERVIZI E MATERIALI A DISPOSIZIONE DELLO STUDENTE

Dispense e testi didattici, Personalizzazione degli stage, Assistenza personale per job placement

ATTESTATO RILASCIATO

Fitness Coach primo livello / Istruttore

COSTO DEL CORSO

€ 900 + iva