



ASC Academy Lombardia organizza:

CORSO PER PERSONAL TRAINER

ottobre 2024

La finalità del corso è quella di formare e preparare persone esperte nell'insegnamento delle tecniche di base per consentire e favorire la divulgazione delle stesse e di far acquisire competenze tecniche specifiche al fine di garantire la possibilità di un inserimento nel mondo del lavoro all'interno delle associazioni e società sportive.

Le lezioni del corso saranno tenute da docenti qualificati A.S.C.

Il corso sarà articolato sulla base di un modulo didattico della durata 50 ore di lezione (16 ore di teoria online, 2 ore di studio individuale e 32 ore di pratica)

COSTI:

Corso: € 300,00 comprensivi di rilascio di diploma e tesserino tecnico riconosciuti dal CONI

QUALIFICA OTTENUTA:

Istruttore di 1° livello di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

ISCRIZIONI:

Inviare la seguente documentazione ENTRO DOMENICA 29 SETTEMBRE alla mail lombardia@ascsport.it

- Domanda di iscrizione compilata in tutti i campi e firmata
- Foto del volto in jpeg
- Copia del bonifico

IL CORSO VERRA' GARANTITO AL RAGGIUNGIMENTO DI ALMENO 15 ISCRITTI

CALENDARIO E PROGRAMMA

- Domenica 06/10 dalle 9.30 alle 12.00 – lezione online: presentazione del corso e dell'ASC Academy
- Mercoledì 09/10 dalle 21.00 alle 22.30 - lezione online: elementi di anatomia e fisiologia e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
- Sabato 12/10 dalle 11.00 alle 14.00 e dalle 14.30 alle 19.00 – lezione pratica (presso la palestra Olympus Fitness in via Toscana, 15): esercizi della sala pesi e del cardiofitness
- Domenica 13/10 dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 13.30 alle 17.30 – lezione pratica (presso la palestra Olympus Fitness in via Toscana, 15): esercizi della sala pesi e del cardiofitness
- Mercoledì 16/10 dalle 21.00 alle 22.30 - lezione online: elementi di biochimica e dei sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
- Sabato 19/10 dalle 11.00 alle 14.00 e dalle 14.30 alle 19.00 – lezione pratica (presso la palestra Olympus Fitness in via Toscana, 15): allenamento funzionale e pesistica di base
- Domenica 20/10 dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 13.30 alle 17.30 – lezione pratica (presso la palestra Olympus Fitness in via Toscana, 15): allenamento olistico e posturale
- Mercoledì 23/10 dalle 21.00 alle 22.30 – lezione online: elementi di valutazione funzionale
- Sabato 26/10 dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00 – workshop online + studio individuale:
 - elementi di diritto dello sport
 - studio individuale tramite piattaforma Hippocrates
 - metodologia dell'insegnamento
 - metodologia dell'allenamento
- Domenica 27/10 dalle 9.30 alle 12.30 – workshop online + esame finale:
 - home training/web training
 - analisi studio individuale tramite piattaforma Hippocrates + esame finale