

Percorso Formativo

ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE

WE FOR FITNESS ACADEMY

Programma del corso

Aerobica

Step

Tonificazione

Aggiornamento fiscale a.s.c.

Esami

Il seguente programma riporta gli argomenti trattati in base alle giornate lavorative impostate come da programma. Gli orari nel dettaglio sono da ritenersi puramente indicativi al fine di organizzare al meglio il lavoro, possono quindi essere soggetti a variazioni.



In collaborazione con



Corso AEROBICA

Sabato: Aerobica

Ore 10:00 – Registrazione e presentazione del corso

Ore 10:30 – Schema di una lezione di fitness/aerobica

Ore 11.30 – La musica (teoria e pratica)

Ore 12:00 – lezione pratica

Ore 13:00 – Pausa pranzo

Ore 14:00 – prove pratiche

Ore 15:00 – il pre-coreografato

Ore 16:30 – Prove pratiche (i passi dell'Aerobica alto e basso impatto)

Ore 17:00 – Lezione dimostrativa (aerobica di base)

Ore 18:00 – Condizionamento muscolare a carico naturale

Domenica: Aerobica

Ore 10:00 – Ripasso teoria di base

Ore 10:30 – Lezione pratica

Ore 11.30 – Calcolo FCM e il lavoro con fascia cardio

Ore 12:00 – i sistemi energetici

Ore 13:00 – Pausa pranzo

Ore 14:00 – Teoria : ripasso schema della lezione

Ore 15:00 – Prove pratiche allievi

Ore 16:30 – Teoria e pratica : gli addominali e lo stretching

Ore 18:00 – Lezioni dimostrative con vari stili musicali

L'esame teorico e pratico avverrà in una giornata extra.

Corso STEP

Sabato: Step

Ore 10:00 – Registrazione e presentazione del corso

Ore 10:30 – Come impostare una lezione di Step

Ore 11:30 – I passi base dello step, e la loro evoluzione, gli approcci direzionali e le norme di sicurezza.

Ore 12:00 – lezione pratica

Ore 13:00 – Pausa pranzo

Ore 14:00 – Ripasso teoria di base

Ore 15:00 – Teoria: assi e piani nello spazio, posizioni anatomiche

Ore 16:00 – Prove pratiche allievi

Ore 17:00 – Lezione dimostrativa e prove pratiche

Domenica: Step

Ore 10:00 – Ripasso schema della lezione

Ore 10:30 – Teoria: concetto di team e lavoro di gruppo

Ore 11:30 – Basi del lavoro sulle Step (sostituzioni, variazioni, e costruzione coreografica)

Ore 13:00 – pausa pranzo

Ore 14:00 – Prove pratiche allievi

Ore 15:30 – Metodi di lavoro in Gruppo ad Interval training sullo step

Ore 16:30 – Attrezzature alternative allo step

Ore 17:00 – Lezione coreografica dimostrativa

Corso TONIFICAZIONE

Sabato: Tonificazione

Ore 10:00 – Registrazione e presentazione del corso

Ore 10:30 – Come impostare una lezione di Tonificazione

Ore 11:30 – Le varie tipologie di lezione: g.a.g. - body tonic – circuito – interval training - functional

Ore 13:00 – pausa pranzo

Ore 15:00 – esercizi e prove pratiche

Ore 16:00 – gli esercizi applicati alla musica fino alle ore 18:00

Domenica: Tonificazione

Ore 10:00 – Teoria: Fisiologi Esercizi con attrezzi e a corpo libero. (capacità fisiche)

Ore 10:30 – Ripasso schema delle lezioni e ruolo dell'insegnante

Ore 11:30 – Prove pratiche allievi

Ore 13:00 – pausa pranzo

Ore 14:00 – Ripasso generale

Ore 15:00 – ripasso aerobica e step

Ore 16:00 – lezioni ad interval training utilizzando tutte le conoscenze acquisite

Ore 17:00 – organizzare uno staff di lavoro e gestire un corso in palestra

DOCENTI

Nicolas Rosan – docente csen // istruttore nazionale

Marianela Rodaro – supporto per docenza // istruttore nazionale

Ermes Rosan – supporto per docenza // Maestro dello Sport e massofisioterapista – esaminatore esterno

Patrizia Sudaro – supporto per docenza // laurea in scienze motorie – esaminatore esterno

Elisa Zangrando – supporto per docenza // istruttore nazionale – esaminatore esterno

INFORMAZIONI

Consigliamo a tutti di munirsi di più cambi per le sessioni pratiche, una chiavetta USB per la consegna di materiale audio e didattico, asciugamano.

Info e Iscrizioni: 346,8660516 – info@weforfitness.it – www.weforfitness.it

PREZZI

Diploma Nazionale a.s.c. // We For Fitness Academy (3 week end + aggiornamento fiscal + esami)

500,00 €

Singolo modulo (1 week end + esame)

200,00 €

I prezzi sono comprensivi di IVA
e di tesseramento annuale A.S.C.