



### **Attivi nel settore del fitness dal 1983**

Il fitness è la nostra passione sin dal 1983! Apriamo in quell'anno uno dei primi centri fitness in Friuli Venezia Giulia, e ci dedichiamo con passione alla preparazione di atleti agonisti in diversi ambiti sportivi. Nel 2008 viene fondata ufficialmente la We For Fitness Academy, una Società Sportiva Italiana con sede a Spilimbergo (PN) in Friuli Venezia Giulia, nata da un'idea di Nicolas Rosan.

La società si occupa di formazione in ambito fitness, wellness, organizzazione eventi e produzioni musicali. Opera in tutto il territorio nazionale ed ha un referente (decente / consulente) per ogni regione. I nostri corsi di formazione vengono riconosciuti da EPS\CONI in Italia e da EURETHICS in tutta Europa.

### **Diplomi e Abilitazioni**

#### **ATTESTATO**

La partecipazione ad un corso monotematico di specializzazione o programma, viene rilasciato un ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE (talvolta nominato Diploma di specifica disciplina) utile a certificare l'assimilazione della tecnica o la licenza per poter utilizzare un marchio.

#### **DIPLOMA NAZIONALE WE FOR FITNESS ACADEMY**

E' un diploma superiore che certifica un percorso formativo più importante. L'allievo viene inserito nel nostro albo istruttori, e viene riconosciuto dalla nostra accademia e dalle organizzazioni di settore.

#### **DIPLOMA NAZIONALE ESP\CONI**

Attraverso la collaborazione con gli enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI abbiamo la possibilità di emanare il DIPLOMA NAZIONALE, specifico per ogni disciplina.

Il rilascio di questa certificazione prevede anche l'iscrizione albo tecnici CONI con TESSERINO TECNICO.

#### **DIPLOMA EUROPEO**

Grazie alla stretta collaborazione con l'Ente organizzativo EurEthICS/E.T.S.I.A., Partner ufficiale della Commissione europea e della House of Sport, abbiamo la possibilità di emanare una certificazione Europea Superiore.

#### **EurEthICS ETSIA®**

Istituto pioniere per le certificazioni europee e i crediti formativi. Promotore e partner ufficiale della Settimana Europea dello Sport.

Il percorso formativo per diventare istruttore di Fitness Musicale prevede i seguenti step formativi:

**1° WEEK END — FITNESS 1 (16 ore) 2 giorni**

- dalle 10:00 alle 18:00
- Storia del fitness e costruzione didattica sulla musica
- Schema della lezione
- Basi di Aerobica, Step e Tonificazione

**2° WEEK END — FITNESS 2 (16 ore) 2 giorni**

- dalle 10:00 alle 18:00
- Metodi coreografici avanzati
- Utilizzo di attrezzature propriocettive
- Lezioni per bambini e anziani

**3° WEEK END — FITNESS 3 (16 ore) 2 giorni**

- dalle 10:00 alle 18:00
- Costruzione di lezioni mix style e pre-coreografato
- Integrazione con protocollo di Ginnastica Posturale

**RICONOSCIMENTI**

- Diploma Nazionale We For Fitness Academy di specifica disciplina, con inserimento albo docenti (ad ogni week end)
- Diploma Nazionale riconosciuto EPS/CONI (dopo il primo week end)
- Tesserino tecnico con inserimento albo EPS/CONI (dopo il primo week end)
- Con il terzo week end potrai richiedere il Diploma Internazionale Eurethics etsia con inserimento albo internazionale

# DETTAGLI DEL CORSO COMPLETO

## AEROBICA

### ARGOMENTI TRATTATI

- La storia dell'aerobica
- La musica applicata al fitness
- Lo schema della lezione : riscaldamento, fase cardiovascolare, defaticamento e tonificazione, addominali, stretching
- I passi base (trattati internazionali) alto e basso impatto
- Le costruzioni coreografiche di base
- Assi e piani nello spazio
- Calcolo FCM e funzioni del metabolismo in una lezione di fitness
- Il ruolo dell'istruttore
- Il Cueing
- Gli addominali
- Lo stretching

## STEP

### ARGOMENTI TRATTATI

- La storia dello step
- La musica applicata al fitness
- Lo schema della lezione : riscaldamento, fase cardiovascolare, defaticamento e tonificazione, addominali, stretching
- I passi base (trattati internazionali) alto e basso impatto
- Le costruzioni coreografiche di base
- Assi e piani nello spazio
- Calcolo FCM e funzioni del metabolismo in una lezione di fitness
- Il ruolo dell'istruttore
- Il CUENING
- Gli addominali
- Lo stretching

# TONIFICAZIONE

## ARGOMENTI TRATTATI

- La storia del fitness
- La musica applicata al fitness
- Lo schema della lezione
- I passi base (trattati internazionali) di aerobica applicati a lezioni di tonificazione
- Esercizi a corpo libero e con l'utilizzo di piccolo attrezzi : elastico, cavigliere, pesetti, bilanciere, body bar
- Le varie tipologie di lezione : continuous training, interval training, circuit training
- Le costruzioni coreografiche di base
- Assi e piani nello spazio
- Calcolo FCM e funzioni del metabolismo in una lezione di fitness
- Il ruolo dell'istruttore
- Il Cueing
- Gli addominali
- Lo stretching
- Esame scritto (a risposte chiuse) e pratico finale

## **AL TERMINE DI TUTTO IL PERCORSO L'ALLIEVO RICEVERA'**

- 3 Attestati Monotematici
- 1 Diploma Nazionale W4F Academy
- 1 Diploma Nazionale EPS/CONI
- Tesserino Tecnico EPS/CONI
- Tirocinio in FVG
- Video di Supporto
- 10 CD Musicali Didattici
- Partecipa & Ripeti gratis
- Supporto Tecnico
- Certificazione Europea su richiesta
- Inserimento diretto lavoro/FVG

## **PREZZO**

- **1 MODULO: 400,00 € (sconto di 80€ se acquistato tramite codice promo)**
- **2 MODULI ANTICIPATI: 750,00 €**
- **3 MODULI ANTICIPATI: 900,00 €**

[www.weforfitness.it](http://www.weforfitness.it)

[info@weforfitness.it](mailto:info@weforfitness.it)

3468660516