



Corso Istruttore Fitness Musicale

Rilascio Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico CSEN



CORSO ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE 1° LIVELLO



DURATA CORSO

Percorso formativo di 32 ore - LEZIONI TEORICHE, PRATICHE

Lezioni di teoria e pratica:

Date corso: 26, 27 ottobre e 16, 17 novembre 2019

Sede corso allenatore sala pesi:

26 ottobre - c/o Aula CSEN Viale Europa 95, Firenze - 50126

27 ottobre, 16 e 17 novembre - c/o Super Sport Family - Via Muzio Clementi, 18, 59100 Prato

Le lezioni si svolgeranno in orario 9,30 - 13,00 e 14,00 - 18,30

Per accedere all'esame è consentito un limite massimo del 10% di ore di assenza.



DOCENTI DEL CORSO

- **Massimiliano Mascii**
- **Luca Papi**
- **Andrea Rebiscini**



Cenni di Anatomia e Fisiologia

Fitness Musicale: un metodo di allenamento:

- I benefici dell'attività aerobica e dell'impiego degli attrezzi
- Le controindicazioni e le avvertenze per una pratica sicura e divertente per ogni età
- Esercizi e lavori potenzialmente pericolosi

I passi principali

- I fondamentali della disciplina
- I passi base nel Fitness Musicale (step, Fit Boxe)
- La strutturazione e l'insegnamento dei passi principali ad allievi di differente livello

La struttura della lezione

- Come organizzare una lezione nel suo insieme
- La fase iniziale o di riscaldamento
- La fase di lavoro intenso
- La fase conclusiva o di defaticamento
- Il controllo degli allievi
- Come costruire una coreografia
- Le basi per strutturare coreografie sempre nuove e stimolanti

La musica

- L'importanza della musica nelle discipline aerobico-coreografiche
- La scelta della musica nella strutturazione di una lezione
- Il ritmo musicale adeguato in virtù del lavoro da svolgere e del grado di allenamento degli allievi
- Le influenze della musica sulla psiche e sul corpo

Il linguaggio e la comunicazione (Cueing)

La comunicazione efficace nel corso della lezione

Il linguaggio da utilizzare per far comprendere le coreografie

I metodi di insegnamento

Analisi dei vari metodi d'insegnamento

Valutazione dell'efficacia dei metodi d'insegnamento

La Lezione di Total Body Workout

Condizionamento Muscolare Arti Superiori ed Arti Inferiori

Lo Stretching



QUOTE DI PARTECIPAZIONE

- **Quota di partecipazione da versare in un'unica soluzione ed entro l'inizio del corso: € 390,00**

- **Quota di partecipazione rateizzata € 440,00**

- Acconto € 220,00 da versare al momento dell'iscrizione e comunque entro l'inizio del corso;
- Saldo € 220,00 da versare entro la data d'esame del corso.

L'iscrizione sarà perfezionata dopo il pagamento della quota di partecipazione.

È possibile effettuare il pagamento in contanti, tramite assegno, carte, o bonifico.

Iban per bonifico: intestatario CSEN - Banca Sella **IT82N0326802802052921341990**

CSEN fornisce, incluso nella quota di partecipazione:

- Dispense didattiche
- Materiale per appunti
- Assicurazione personale
- Al termine ed al superamento dell'esame Diploma CSEN, tesserino tecnico CSEN ed iscrizione all'Albo dei Tecnici CSEN



OCCORRENTE PERSONALE

Per la partecipazione è richiesta la dotazione personale di:

- Fondamentale la passione per il settore fitness, con conoscenze della disciplina
- Essere tesserato CSEN (è possibile tesserarsi in concomitanza dell'iscrizione, senza nessun costo aggiuntivo a carico del corsista)
- Abbigliamento comodo (es. tuta)



ULTERIORI DOMANDE? CONTATTACI

CSEN Firenze - Viale Europa 95, Firenze - 50126

WWW.CSENFIRENZE.IT - INFO@CSENFIRENZE.IT

055613448 - 392 9245717



CSEN Firenze e Prato