



Palermo 21/01/2019

A tutte le società affiliate

e.p.c.

A Msp Sicilia

CORSO DI FORMAZIONE ALLENAMENTO FISICO FUNZIONALE 23 - 24 Marzo 2019

Il Msp Palermo in collaborazione con la A.S.D.HANGAR-RPW, regolarmente affiliata, cod.PA 100726 organizza il corso in oggetto. Il corso si svolgerà in due giorni consecutivi (sabato e domenica) per una durata totale 16 ore e si svilupperà partendo dalla presentazione teorica proseguendo con la pratica.

OBIETTIVI

Nell'allenamento funzionale tutti gli esercizi svolti sono di vitale importanza per mettere sotto tensione il core (fascia lombare ed addominale) che avevamo smesso di considerare negli allenamenti tradizionali ma la cui salute e trofia è di vitale importanza per mantenere la postura corretta e consentire espressioni di forza a carico delle estremità corporee fungendo da fulcro del movimento.

Altro aspetto di enorme importanza del training funzionale è l'attivazione del sistema cardiovascolare con il risultato di allenare le capacità organiche del soggetto in modo direttamente proporzionale all'intensità dell'esecuzione degli esercizi funzionali.

Il programma di formazione insegna agli istruttori a strutturare e programmare le sessioni di allenamento in modo logico, progressivo, efficace e sicuro, sulla base degli schemi motori fondamentali dell'essere umano.

DESTINATARI Il corso di formazione è indirizzato principalmente a professionisti nel campo della preparazione fisica che lavorano o mirano a lavorare in questo campo, nonché ai fisioterapisti e ai professionisti della riabilitazione, appassionati di fitness in genere.

MSP Sicilia - Via Alfredo Casella, 11 - 90145 Palermo

Tel/Fax. 091.551360

e-mail: info@mspsicilia.it

www.mspsicilia.it



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
Iscrizione al Registro Nazionale del
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
con il n° 59 del 21/11/2002



**ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE
AMBIENTALE**
Ministero dell'Ambiente
Riconoscimento del 2 Aprile 2004
Decreto n° DEC/RAS/47 9/04



ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALE
Ministero dell'Interno
Riconoscimento del 02/03/89 prot.559/c
5876 12000 a (94) Div. I - Sez. III



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
Dipartimento di Protezione Civile
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



**ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI**



PROGRAMMA DEL CORSO

Sabato

(I modulo)

- La Forza Muscolare
- Attivazione Neurale
- Il Core e come allenarlo
- Esempi pratici

Domenica

(II modulo)

- Programmi di allenamento
- Metodologia dell'allenamento metabolico
- Circuit Training di attivazione neurale
- Esercizi con sovraccarichi
- Test finale e rilascio diploma Nazionale

Sede del corso: A.S.D HANGAR – RPW, Via Lanza di Scalea 1010, 90146, Palermo

Costo del corso comprensivo di diploma €190,00 per i tesserati MSPITALIA + € 10,00 per i non tesserati

Il pagamento deve essere 50% al momento dell'iscrizione entro il 09/03/2019, il saldo entro il 22/03/2019. Il versamento va effettuato tramite bonifico bancario intestato a Msp Palermo, Via, Alfredo Casella, 11 - 90146 Palermo, IBAN: IT34x0335901600100000111111
info line: cell 3920047577.

Il Presidente MSPPALERMO
Salvatore Lo Biundo

MSP Sicilia - Via Alfredo Casella, 11 - 90145 Palermo

Tel/Fax. 091.551360

e-mail: info@mspsicilia.it

www.mspsicilia.it



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
Iscrizione al Registro Nazionale del
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
con il n° 59 del 21/11/2002



ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE
AMBIENTALE
Ministero dell'Ambiente
Riconoscimento del 2 Aprile 2004
Decreto n° DEC/RAS/47 9/04



ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALE
Ministero dell'Interno
Riconoscimento del 02/03/89 prot.559/c
5876 12000 a (94) Div. I - Sez. III



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
Dipartimento di Protezione Civile
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



MODULO ISCRIZIONE

Il/la sottoscritto/a _____

Nato/a a _____ il ____ / ____ / ____ Residente

a _____ Sigla Provincia (_____) Numero tessera MSP _____

CAP _____ Via _____ n. _____

Codice fiscale _____

Indirizzo e-mail _____ tel. _____ cell. _____

Chiede di iscriversi

al corso di: _____

Il pagamento deve essere 50% al momento dell'iscrizione entro il 09/03/2019, il saldo entro il 22/03/2019.
Il versamento va effettuato tramite bonifico bancario intestato a Msp Palermo, via Alfredo Casella, 11 - 90146 Palermo,
IBAN: IT34x0335901600100000111111

Il presente modulo allegando la ricevuta di pagamento dovrà essere inviato all'indirizzo E-mail msppalermo@gmail.com
oppure al numero di fax: 091551360. info cell 3920047577

La sottoscrizione del presente modulo determina l'accettazione del regolamento MSP Italia

Data _____ Firma _____

Con l'invio del presente modulo si acconsente al trattamento dei dati personali forniti secondo quanto previsto dalle leggi in vigore

Data _____ Firma _____

MSP Sicilia - Via Alfredo Casella, 11 - 90145 Palermo

Tel/Fax. 091.551360

e-mail: info@mspsicilia.it

www.mspsicilia.it



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
Iscrizione al Registro Nazionale del
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
con il n° 59 del 21/11/2002



ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE
AMBIENTALE
Ministero dell'Ambiente
Riconoscimento del 2 Aprile 2004
Decreto n° DEC/RAS/47 9/04



ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALE
Ministero dell'Interno
Riconoscimento del 02/03/89 prot.559/c
5876 12000 a (94) Div. I - Sez. III



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
Dipartimento di Protezione Civile
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI