



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](mailto:info@mspsicilia.it)

[www.mspsicilia.it](http://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](mailto:info@mspsicilia.it)

[www.mspsicilia.it](http://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](mailto: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](mailto:info@mspsicilia.it)

[www.mspsicilia.it](http://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