



Palermo 07/05/2019

A Msp Sicilia  
A tutte le società affiliate

**Il corso di formazione per Istruttore di Body Building previsto il 29/30 Giugno 06/07 Luglio, con Formazione per Collaboratore amministrativo (Personale di Segreteria)**

Il corso si articola in due week-end, prevede 6 ore al giorno di lezioni teoriche e pratiche di studio per la specializzazione nei sistemi di allenamento con l'ausilio delle attrezzature isotoniche, macchine cardiofitness, esercizi di fitness funzionale a corpo libero, inoltre 2 ore al giorno, per un week end nel corso, di nozioni propedeutiche per personale di segreteria, utili all'utilizzo di un software gestionale, denominato Zeta Mail, che sovrintende alla rendicontazione contabile in seno alle attività di segreteria.

**Programma: Body Building**

- Anatomia dell'apparato locomotore- Teoria dell'allenamento, la progressione del carico, i parametri dell'allenamento- Elementi di base di biomeccanica - Esercizi base e complementari.

- I parametri dell'allenamento aerobico - Calcolo della frequenza cardiaca allenante, Cooper, sistemi energetici - Sistemi di allenamento aerobici- Le macchine cardiofitness - Principi dell'allenamento funzionale.

- Anamnesi - La valutazione funzionale, test di mobilità articolare - della capacità aerobica- della forza - La valutazione posturale - le alterazioni della postura L'intervento per il miglioramento della postura - teoria e pratica dello stretching.

Parte pratica: esercizi con macchine e pesi liberi per pettorali, dorsali, spalle, bicipite, tricipite, glutei e gambe. Esercizi a corpo libero. Principi di nutrizione - valutazione della composizione corporea - BMI- Il peso ideale - struttura di una sana alimentazione - Integrazione sportiva - I principi della comunicazione - Esempi di schede per la tonificazione, ipertrofia e dimagrimento.

**Programma: Collaboratore amministrativo (Personale di segreteria)**

Il corso per collaboratore amministrativo delle associazioni o società sportive dilettantistiche (personale di segreteria) Prevede il rilascio di un diploma che verrà conferito avrà valore per tutti gli operatori di segreteria delle a.s.d. che gestiscono impianti sportivi: visto la norma (l'art. 35, comma 5, del D.L. n. 207/2008, convertito da L. n. 14/2009

**Costo del corso comprensivo di diploma € 280,00**

**Costo del corso Collaboratore amministrativo ( personale di segreteria) € 80,00**

Il pagamento deve essere 50% al momento dell'iscrizione, entro il 20/06/16, il saldo entro fine corso.

**kit per il corso** ( pendrive, penna e block notes)

Il versamento va effettuato tramite bonifico bancario intestato a Msp Palermo,  
Via, Alfredo Casella, 11 - 90146 Palermo, IBAN: IT34x033590160010000011111  
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 22/09/2018 mentre il saldo entro fine corso.

**kit per il corso** ( pendrive, cronometro, penna e block notes )

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