



Palermo, 10/12/2009

A tutte le società  
Affiliate e loro sedi

Regione Sicilia

## **Oggetto: Corso di FITNESS TRAINER BASIC per la qualifica di Istruttore in sala attrezzi**

Il Comitato Regionale MSP Sicilia ha programmato per l'anno 2009/2010 il corso in oggetto.

Il corso in oggetto intende garantire l'apprendimento delle conoscenze e delle competenze essenziali per operare nell'ambito della sala attrezzi di un centro fitness. Queste riguarderanno nozioni teoriche e tecniche di per la tonificazione, il body building e il dimagrimento. I corsisti svolgeranno inoltre **20 ore** di **tirocínio** pratico presso centri fitness affiliati.

### **STRUTTURA DEL CORSO**

#### **1° Weekend (6-7 marzo)**

Anatomia dell'apparato locomotore  
Araumatologia e primo soccorso  
Fisiologia

#### **2° Week-end (13-14 marzo)**

Teoria dell'allenamento  
Alimentazione  
Analisi e studio degli esercizi in palestra

#### **3° Week-end (17-18 aprile)**

Alimentazione e integrazione  
Teoria dell'allenamento  
Paramorfismi e Stretching  
Analisi e studio degli esercizi in palastra

#### **4° Week-end (9 maggio)**

Doping  
Psicologia dello sport  
Anamnesi ed esame obiettivo motorio  
Schede di allenamento  
Analisi e studio degli esercizi in palastra

Il corso prevede una prova di esame finale che si svolgerà al termine del tirocínio.

MSP Sicilia - Via Pietro Nenni, 24 - 90146-Palermo Tel. 091.551360 Fax 091.6763335 [www.mspsicilia.it](http://www.mspsicilia.it) e-mail [info@mspsicilia.it](mailto:info@mspsicilia.it)



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE  
Iscritta 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  
DIRETTIVA n° DEC/REG/NT 504



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  
Ministero di Protezione Civile  
Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



Ente di Promozione Sportiva  
Riconosciuto dal Coni



## **SEDI**

### Palermo:

Msp Sicilia - via P. Nenni 24

Palestra Royal club - via Emilia - Palermo

## **DOCENTI**

Dott G.virzi (Medico sportivo)

Dott. Scarica (Ortopedico)

Dott.ssa M. Mandalà (Psicologa)

Dott.ssa L. Sutura (Dietista)

Prof D. Crisafi ( Docente ISEF- Personal Trainer)

Docente tecnico R. Burrosi (Personal Trainer)

## **ISCRIZIONE E COSTO**

Il costo del corso è di 500 euro ( riduzione del 10% per istruttori tesserati per il 2010 e per gli iscritti a scienze motorie)

Il versamento va effettuato secondo le modalità indicate nel modulo d'iscrizione . Nel costo del corso è incluso il tesseramento annuale, il materiale didattico e il diploma.

### **Per informazioni rivolgersi:**

Comitato Regionale MSP Tel 091/551360 -

Responsabile Fitness Academy Prof. Dario Crisafi

Il Presidente Comitato  
Regionale MSP  
(Ing. Giuseppe Caramazza)

MSP Sicilia - Via Pietro Nenni, 24 - 90146-Palermo Tel. 091.551360 Fax 091.6763335 [www.mspsicilia.it](http://www.mspsicilia.it) e-mail [info@mspsicilia.it](mailto:info@mspsicilia.it)



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE  
Iscritta al Registro Nazionale del  
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali  
con il n° 59 del 22/11/2002



ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE  
AMBIENTALE  
Ministero dell'Ambiente  
Riconoscimento del 2 Aprile 2004  
Decreto n° DEC/REG/NT 504



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 (\_\_\_\_\_)

CAP \_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

Codice fiscale \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_

**CHIEDE di iscriversi**

**Al corso/master di:** \_\_\_\_\_

e di avere provveduto al versamento della quota di iscrizione tramite:

- c/c postale n. 14746952 intestato a MSP Sicilia;
- bonifico bancario codice IBAN: IT 45 J030 6904 6181 00000000386

**Il presente modulo dovrà essere inviato all'indirizzo e-mail: [www.mspsicilia.it](http://www.mspsicilia.it); oppure al numero di fax: 091.6763333 o ancora consegnato alla segreteria organizzativa: Via P. Nenni, 24 - 90145 Palermo.**

- allegare ricevuta di versamento
- allegare curriculum vitae (solo per la partecipazione ai corsi)

La sottoscrizione del modulo determina l'accettazione del regolamento MSP Fitness Academy

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 Pietro Nenni, 24 - 90146-Palermo Tel. 091.551360 Fax 091.6763335 [www.mspsicilia.it](http://www.mspsicilia.it) e-mail [info@mspsicilia.it](mailto:info@mspsicilia.it)



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE  
Iscritta al Registro Nazionale del  
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali  
con il n° 59 del 22.11.2002



ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE  
AMBIENTALE  
Ministero dell'Ambiente  
Riconoscimento del 2 Aprile 2004  
DIRETTIVA n° DEC/REG/NT 504



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



MSP Sicilia - Via Pietro Nenni, 24 - 90146-Palermo Tel. 091.551360 Fax 091.6763335 [www.mspsicilia.it](http://www.mspsicilia.it) e-mail [info@mspsicilia.it](mailto:info@mspsicilia.it)



**ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE**  
Iscritta al Registro Nazionale del  
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali  
con il n° 59 del 22/11/2002



**ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE  
AMBIENTALE**  
Ministero dell'Ambiente  
Riconoscimento del 2 Aprile 2004  
Decreto n° DEC/3484/NT 504



**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