



Palermo, 19/07/2010

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 tirocinio pratico presso centri fitness affiliati.

### STRUTTURA DEL CORSO

#### 1° Weekend (23-24 ottobre)

Anatomia dell'apparato locomotore  
Araumatologia e primo soccorso  
Fisiologia

#### 2° Week-end (30-31 ottobre)

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

#### 3° Week-end (13-14 novembre)

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

#### 4° Week-end (20 novembre)

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 tirocinio.

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  
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



## 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. Sutera (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  
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