



Palermo, 28/07/2014

Prot. 22/14/com

A tutte le società

Affiliate  
loro sedi

Epc.

Comitato Regionale Sicilia

**Oggetto: Corso di FITNESS TRAINER BASIC per la qualifica di Istruttore di fitness**

Il Comitato Provinciale MSP Palermo ha programmato per l'anno 2014/15 il corso in oggetto.

Il corso in oggetto intende garantire l'apprendimento dei principi base per operare nell'ambito della sala attrezzi. Questi riguarderanno nozioni teoriche e tecniche nell'ambito della tonificazione, del body building e del dimagrimento.

I corsisti svolgeranno inoltre **10 ore di tirocinio** pratico presso centri fitness affiliati.

**STRUTTURA DEL CORSO**

Il corso si articola in 3 week end di 12 ore ciascuno

**1° Week-end (21/22 settembre 2014)**

- Anatomia dell'apparato locomotore
- Terminologia
- Elementi di biomeccanica
- Teoria dell'allenamento
- Principi del fitness funzionale
- Pratica e studio degli esercizi per i pettorali e i bicipiti

**2° Week-end (04/05 ottobre 2014 )**

- Fisiologia della contrazione muscolare-tipi di fibre muscolari
- Fisiologia dei sistemi energetici
- Principi per la scheda principiante-anamnesi e test di valutazione
- Principi di alimentazione e integrazione-principi di antropometria
- Pratica e studio degli esercizi per addominali, lombari, deltoidi, tricipiti

**3° Week-end (18/19 ottobre 2014 )**

- Anatomia e fisiologia dei sistemi cardiovascolare e respiratorio
- sistemi di allenamento aerobici-il cardiofitness
- Fisiologia e metodi dello stretching
- Schede di allenamento uomo e donna per la tonificazione l'ipertrofia e il dimagrimento
- Paramorfismi e postura-esercizi indicati e controindicati
- Pratica e studio degli esercizi per deltoidi, quadricipiti, femorali e polpacci
- Esercizi a corpo libero per fitness funzionale

Il corso prevede una prova di esame finale che si svolgerà al termine del tirocinio. La prova consiste in test scritto ed una verifica teorico pratica.

MSP Palermo - 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



## DOCENTI

**Prof. D. Crisafi** ( docente ISEF e personal trainer)

**R. Burrosi** ( personal trainer)

**Dott. G. Virzi** (medico sportivo)

**Dott.ssa Laura Sutera** ( Dietista )

## SEDI

Palermo:

- Via P. Nenni 24

- palestra Royal Club via Emilia,81

## ISCRIZIONE

Il costo per la partecipazione è di 400 euro entro 30 giorni prima della data d'inizio del corso- 430 euro entro 15 giorni della data d'inizio. E' possibile effettuare il pagamento in due rate entro i termini sopra indicati.

### **Sconto del 10% per gli studenti di scienze motorie**

Nel costo del corso è incluso il materiale didattico e il diploma.  
Crediti formativi 20.

### **Per informazioni rivolgersi:**

Comitato Regionale MSP Tel 091/551360 -

Dario Crisafi 3921454899

La Segreteria

MSP Palermo - 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



## 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 di: \_\_\_\_\_

e di avere provveduto al versamento dell'intero importo della quota di iscrizione tramite bonifico bancario codice IBAN: IT58D0306904618100000001175 entro il 06/09/2014.

**Il presente modulo dovrà essere inviato all'indirizzo E-mail [msppalermo@gmail.com](mailto:msppalermo@gmail.com) oppure al numero di fax: 091.7724947 o ancora consegnato di persona alla segreteria organizzativa: Via P. Nenni, 24 - 90145 Palermo**

- allegare ricevuta di versamento
- allegare curriculum vitae

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

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

