



Palermo 11/03/2016

A tutte le società affiliate

## Il corso di formazione di Tecnico di Sala attrezzi previsto il 16/17 Aprile 2016 e 07/08 Aprile 2016

che 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.

### Programma:

- 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.

**Costo del corso comprensivo di diploma € 380,00. con riconoscimento SNaQ CONI  
inoltre sconto del 10% PER:**

- chi è in possesso di un diploma Msp
- diploma Coni
- e studenti di scienze motorie.

Il pagamento deve essere 50% al momento dell'iscrizione, entro il 31/03/16, il saldo entro fine corso.

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

Il versamento va effettuato tramite bonifico bancario intestato a Msp Palermo,  
Via, Alfredo Casella, 90 - 90100 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 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: \_\_\_\_\_

Costo del corso comprensivo di diploma € 380,00.

**sconto del 10% PER:**

- chi è in possesso di un diploma Msp
- diploma Coni
- e studenti di scienze motorie.

Il pagamento deve essere 50% al momento dell'iscrizione, saldo entro fine corso.

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

Il versamento va effettuato tramite bonifico bancario intestato a Msp Palermo, via Alfredo Casella, 90 - 90100 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: 0917724947. 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 \_\_\_\_\_

