



# Federitalia

Comitato Provinciale di Catania  
e Com.ti Siracusa e Ragusa

## Corso di Fitness Musicale

### Collaborazioni :



### Riconoscimenti ed Iscrizioni:



### Presentazione figura professionale:

L'istruttore di fitness gestisce e guida lezioni di fitness per gruppi di, La parte principale del lavoro di un istruttore fitness è però la conduzione di lezioni di gruppo.

Pianifica corsi divertenti, coinvolgenti e efficaci che contribuiscono al benessere psico-fisico, rafforzano il sistema muscolare e possono anche facilitare la perdita di peso.

L'istruttore di fitness propone esercizi differenziati a seconda dei diversi livelli di abilità e della forma fisica dei clienti.

L'istruttore di fitness controlla che i clienti svolgano in modo corretto gli esercizi, correggendo gli errori nella postura o nei movimenti, e monitorando la frequenza e l'intensità dell'allenamento.

Valuta poi i progressi fatti dai clienti, e modifica gli allenamenti a seconda delle esigenze, fornisce quindi tutto il supporto motivazionale necessario per stimolare le persone a continuare e completare il programma stabilito.

Oltre ad insegnare diverse discipline, l'insegnante di fitness si può occupare anche di altre attività: ad esempio gestire l'accoglienza clienti nella palestra o nel centro sportivo e l'iscrizione dei nuovi membri, pianificare orari e calendari delle lezioni, controllare lo stato e l'efficienza degli attrezzi presenti nella palestra, promuove e vende i prodotti e i servizi fitness offerti dalla struttura per cui lavora.

Il fitness è una macro-area che racchiude tantissime discipline al suo interno, tra le quali il fitness musicale.

Generalmente, l'istruttore di fitness musicale, è il trampolino di lancio (soprattutto per le donne) per tutti coloro che intendono avventurarsi in una carriera professionale nel settore. La figura in questione è estremamente ricercata dalle palestre italiane, proprio



perché il corso di fitness musicale resta, ancora oggi, uno dei più importanti e richiesti nel programma corsi di una palestra.

In caso di incidenti o infortuni durante l'attività sportiva, segue le procedure di primo soccorso, in attesa di un intervento sanitario.

## Programma

- Presentazione del Corso
- Base di Anatomia e Fisiologia
- Decreti e Nozioni legali sulle Professioni Sportive
- Comunicazione ed integrazione nelle attività Sportive
- Il Fitness Musicale: Scopo della lezione e dell'Istruttore
- Principi di allenamento nella ginnastica aerobica
- Benefici dell'allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo
- Musica : il bpm, master beat, la frase musicale
- Esercitazione pratica sul Master beat
- La struttura della lezione e le sue fasi: Basi per un riscaldamento efficace
- Esercitazione pratica
- La fase Cardiovascolare
- Definizione di lavoro Coreografico
- Studio dei passi basi di Aerobica e Step, importanza di un corretto assetto posturale
- Esercitazione pratica di gruppo
- Costruzione della struttura con base: lavoro simmetrico su 16 tempi e come espandere il blocco
- Cueing gestuale e verbale
- La progressione didattica: variazioni e sostituzioni
- Base Primo Soccorso
- **Tirocinio**
- **Esame Finale (o interno o per accreditamento)**

### Collaborazioni :



### Riconoscimenti ed Iscrizioni:





Ore corso: 40 (con possibilità del 20% a distanza)

\_\_\_\_\_ Docenti de Corso(\*) \_\_\_\_\_

- Dott.ssa Rita Alba di Natale (Insegnante Primario)
- Dott. Daniele Di Francesco (Biologo Spec. in form. Sportiva)
- Dott.ssa Barbara Perna (Psicologa spec. in Training dello sport)
- Dott. Francesco Del Zoppo (Avvocato dello Sport)

Collaborazioni :



(\*)Docenti de Corso possono subire variazioni o essere sostituiti con pari qualificati del nostro team.

Riconoscimenti ed Iscrizioni:

