

CORSO ISTRUTTORE 1° LIVELLO

ISTRUTTORE DI SALA PESI E CARDIOFITNESS



In Collaborazione con



Obiettivo Il corso si propone di formare operatori di sala isotonica e cardiofitness fornendo competenze e strumenti, in particolare la costruzione dei programmi di allenamento, per un inserimento immediato nelle dinamiche di lavoro in palestra.
È previsto un esame finale con consegna di **DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI SALA PESI E CARDIOFITNESS** rilasciato dall'U.S. ACLI Veneto.

N.B. E' necessario aver partecipato al corso di assistente di sala.

Durata 4 giornate, 24 ore
sabato e domenica
dalle ore 10,00 alle ore 17,00

Programma

- Biomeccanica avanzata;
- alimentazione;
- metodologia e didattica del cardiofitness;
- teoria e metodologia dell'allenamento con i pesi;
- la costruzione della scheda di allenamento;
- la scelta delle esercitazioni e l'assegnazione del carico di allenamento.

Date 26-27 marzo, 9-10 aprile 2011
Esame data da definire

Sede Padova

Costo

- ✓ € 320,00 se l'iscrizione avviene entro 15 giorni dall'inizio del corso
- ✓ € 360,00 se l'iscrizione è successiva

Modalità di pagamento Vedi allegato

Unione Sportiva Acli Comitato Regionale VENETO
Via Ansuino da Forlì, 64/a – 35134 Padova
C.F. 92070570285
Tel 049.8670659 Fax 049.8670501
e-mail usacliveneto@gmail.com www.usacliveneto.org

