



# Corso 2 livello

Per Istruttori Allenatori  
Nazionali Fitness

# CSI-ANIF-EAA

## REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

- Età minima 18 anni
- Tessera associativa CSI

## ORGANIZZAZIONE

SOCIETA' ORGANIZZATRICE: SEVENLIFE SSD a R.L.

RESPONSABILE/DIRETTORE SPORTIVO : CHITI GIANLUCA

SEDE : VIA LEONARDO DA VINCI 1 – BARBERINO VAL D'ELSA (FI)

DATA : 24-25-26 marzo 2017

REGISTRAZIONE PARTECIPANTI : venerdì 24 marzo ore 10,30

## COSTI

	TESSERATI ANIF	NON TESSERATI ANIF
ENTRO 10/03/2017	€ 240,00	€ 340,00
OLTRE 10/03/2017	€ 290,00	€ 390,00

## PAGAMENTO

- Bonifico bancario intestato a SEVENLIFE SSD ARL – iban  
IT13G0103071940000002937302 – MONTE DEI PASCHI DI SIENA  
sede POGGIBONSI – la ricevuta del bonifico deve essere spedita  
a [chitigianluca@7life.it](mailto:chitigianluca@7life.it)

## INFO

Sig. Chiti Gianluca – 335 384911 – [chitigianluca@7life.it](mailto:chitigianluca@7life.it)

# PROGRAMMA CORSO

data	orario	Area di intervento	di formatore	Unità di lavoro	Argomenti	ore
VENERDI 24 marzo 2017	11,30-13,30	associativa	csi	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essere educatore sportivo nel CSI</li> <li>CSI per un Fitness Educativo</li> </ul>	2
	13,30-14,00				PAUSA PRANZO PRESSO RISTORANTE DELLA STRUTTURA	
	14,00-16,00	Medica psicologica	Marco Camagni	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le relazioni efficaci</li> <li>La relazione istruttore-frequentatore e istruttore-gruppo</li> </ul>	2
	16,00-18,00	Medica psicologica	Antonio Beninati	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi di primo soccorso</li> <li>Cosa e come comportarsi in caso di infortunio</li> </ul>	2
	18,00-20,00	Medica psicologica	Antonio Beninati	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi di base di anatomia funzionale</li> <li>Conoscere i muscoli e gli apparati principali</li> </ul>	2
<b>TOTALE VENERDI'</b>				<b>4UL</b>		<b>8H</b>
SABATO 25 marzo 2017	8,00-10,00	Fisico metodologica	Marco Camagni	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi di Metodologia dell'allenamento specifici del settore fitness</li> </ul>	2
	10,00-12,00	Tecnica	Mattia Chiti	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi di tecnica specifica corsi fitness body e mind</li> </ul>	2
	12,00-14,00	Tecnica	Mattia Chiti	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi di tecnica specifica corsi fitness posturali</li> </ul>	2
	14,00-14,30				PAUSA PRANZO PRESSO RISTORANTE DELLA STRUTTURA	
	14,30-16,30	Tecnica	Silvia Turchi / Roberto Cini	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi di tecnica specifica corsi fitness musicali</li> </ul>	2
	16,30-18,30	Tecnica	Roberto Cini	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi di tecnica specifica per fitness sala attrezzi</li> </ul>	2
	18,30-20,30	Tecnica	..... ...	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi di tecnica specifica corsi fitness acquagym</li> </ul>	2
<b>TOTALE SABATO</b>				<b>6UL</b>		<b>12H</b>
<b>TOTALE TEORIA</b>				<b>10UL</b>		<b>20H</b>
DOMENICA 26 marzo 2017	8,30-10,30	Pratica	Mattia Chiti	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica corsi fitness body e mind</li> <li>Pratica corsi fitness posturali</li> </ul>	2
	10,30-12,30	Pratica	Silvia Turchi / Roberto Cini	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica corsi fitness musicali</li> </ul>	2
	12,30-13,00				PAUSA PRANZO PRESSO RISTORANTE PALESTRA EQUINOX SSD SRL	
	13,00-15,00	Pratica	Roberto Cini	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica fitness sala attrezzi</li> </ul>	2
	15,00-17,00	Pratica	Martina Maisto	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratica corsi fitness acquagym</li> </ul>	2
	<b>17,00-19,00</b>	<b>TEORIA E PRATICA</b>			<b>VERIFICHE</b>	
<b>TOTALE DOMENICA</b>				<b>4UL</b>		<b>8H</b>
<b>TOTALE ORE DI LEZIONE PRATICA</b>				<b>4UL</b>		<b>8H</b>
<b>TOTALE ORE DI LEZIONE DEL CORSO</b>				<b>14UL</b>		<b>28H</b>