



Istruttore di Fitness

dal 16 ottobre 2025

C.F.P ZANARDELLI EDOLO

Destinatari

Il Corso di **Istruttore di Fitness** a Edolo si rivolge a tutti coloro che intendono acquisire un titolo che permetta loro di lavorare all'interno di un centro fitness in qualità di istruttore.

Obiettivi

Permette di acquisire le competenze necessarie per sviluppare e gestire programmi individuali e di gruppo, finalizzati al mantenimento e miglioramento della forma fisica; fornendo inoltre consigli, indicazioni e correzioni agli utenti impegnati in programmi di sviluppo, mantenimento e riabilitazione dell'efficienza fisica.

Contenuti

- Approccio al cliente (Metodologie e didattiche delle attività sportive, tecniche motivazionali)
- Anatomia e principali articolazioni
- Fisiologia
- La biomeccanica e la corretta esecuzione degli esercizi
- Macronutrienti e principali micronutrienti

- Tecniche di pianificazione attività di preparazione sportiva: la strutturazione della tabella base
- Tecniche di valutazione condizioni fisiche utente attività sportive: Valutazione antropometrica e funzionale
- Programmazione dell'esercizio aerobico
- Le Discipline del fitness (Il cardiofitness; ginnastica posturale)
- Elementi di medicina della riabilitazione
- Elementi di ginnastica posturale
- Il nuovo cliente Fitness: l'over 60
- Modificazioni fisiologici durante l'esercizio fisico
- L'allenamento femminile
- Effetti dell'allenamento sulla composizione corporea e sul dimagrimento
- Elementi di pronto soccorso
- Tecniche di esecuzione esercizi fitness
- Le Discipline del fitness
- Protocolli sull'utilizzo delle attrezzature per la preparazione alle attività sportive

Durata: 70 ore

Requisiti

Maggiore età

L'accesso gratuito al corso è riservato ai beneficiari di GOL

SCOPRI SE POSSIEDI I REQUISITI PER PARTECIPARE A GOL »

PER INFO E ISCRIZIONI

SCRIVICI » edolo@cfpzanardelli.it | CHIAMACI » 0364 71256