

Corso di Formazione per Istruttori di Aerobic Fight 2.0

Milano, 28/29 novembre 2026

Aerobic Fight 2.0 è un programma di allenamento di nuova generazione sviluppato dal M° D.Cardano e ispirato alle arti marziali e agli sport da combattimento nel quale si combinano movimenti la cui origine è riconducibile a diverse discipline come: il Pugilato, la Kick Boxing, il Karate, il Taekwondo e la Muay Thai (Thai Boxe).
Aerobic Fight 2.0 è l'ultima evoluzione della Fit Boxe e dell'Aerobic Combat che si adatta perfettamente alle esigenze delle più svariate categorie di utenti alla ricerca di un allenamento per il dimagrimento, il mantenimento di una condizione di forma ideale o la tonificazione muscolare. Il suffisso 2.0 è spiegato dal fatto che questo è l'evoluzione del programma precedente, ideato nei primi anni 2000, in cui si aggiunge una nuova tipologia di condizionamento fisico nel quale vengono effettuati round di 3 minuti di sequenze di tecniche, senza interruzioni, supportate da un recupero attivo di 90 secondi, durante i quali ci si prepara alla successiva sequenza con movimenti slow motion.
Il corso di formazione mira a favorire l'acquisizione di competenze e abilità nei partecipanti che saranno in grado di programmare e condurre con efficacia classi di Aerobic Fight 2.0 all'interno delle palestre in cui lavorano.

Obiettivi formativi: raggiungere le competenze tecniche e relazionali idonee a costruire e condurre lezioni di Aerobic Fight, adatte sia a praticanti esordienti che a praticanti esperti. Il partecipante apprenderà, inoltre, le metodiche di selezione ed utilizzo delle base musicali in funzione del programma proposto.

Struttura del corso: 4 giornate per due fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:
D.Cardano - laureato in Scienze Motorie e Psicologia, maestro di arti marziali, creatore del metodo Aerobic Fight 2.0

Programma:

- Teoria e pratica basate sui 3 concetti del: "sapere, saper fare, saper insegnare".
- Analisi biomeccanica delle tecniche.
- Studio delle tecniche base: calci (frontale, laterale, circolare), pugni (jab, cross, uppercut, hook).
- Metodologia dell'insegnamento.
- Il ruolo dell'istruttore e le tecniche di Aerobic Fight 2.0.
- Musica, fitness e movimento: la scelta delle musiche e la gestione della classe.
- Analisi musicale: B.P.M, tempo, ritmo, melodia, armonia.
- Studio ed applicazione delle tecniche con la musica.
- Schemi ed abbinamenti delle tecniche.
- Come strutturare una lezione di Aerobic Fight 2.0.
- Studio della tecnica slow motion.
- Studio del Power Stretching.
- Esercitazioni di gruppo.
- Master classes del master trainer.
- Valutazione pratica e teorica dei corsisti

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 239,00** per le iscrizioni effettuate entro il 13 novembre, dopo il termine €

290,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico e partecipazione agli esami di qualificazione per il conseguimento della qualifica di **Istruttore di Aerobic Fight 2.0 riconosciuta da MSP/CONI.**

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).