

Corso di formazione per Personal Trainer

Milano, 24/25 ottobre - 21/22 novembre - 19/20 dicembre 2026
30/31 gennaio - 27/28 febbraio 2027

Il corso per personal trainer ha lo scopo di qualificare gli insegnanti di sala attrezzi, già in possesso di un titolo di istruttore di fitness, che svolgono o intendono svolgere la professione di Personal Trainer, fornendo loro quegli strumenti necessari ad ampliare le proprie competenze sia in ambito tecnico che in quello legato agli aspetti relazionali, giuridici e fiscali attinenti alla professione.
Verranno approfondite in particolare quelle materie fondamentali nella preparazione specifica di un Personal Trainer: dalla fisiologia alla rieducazione posturale, dalla preparazione atletica all'allenamento funzionale, dal tema della responsabilità legale agli aspetti assicurativi e fiscali. Una particolare attenzione verrà rivolta all'analisi delle più efficaci tecniche di comunicazione tra p.t. e cliente ma anche degli strumenti di vendita dei servizi di personal training proposti.

Obiettivi formativi: attraverso questo corso di formazione di alto profilo l'istruttore professionsta potrà ottenere le specifiche conoscenze e competenze nell'allenamento personalizzato con formula one to one. Migliorerà le proprie capacità relazionali e rafforzerà quell'attitudine, già sviluppata nei corsi precedenti, che consente di erogare un servizio di personal training professionale. Saprà affrontare con dimestichezza tutti gli aspetti legali e fiscali inerenti la professione di personal trainer ed apprenderà le migliori strategie per la promozione della propria attività. In particolare, sarà in grado di pianificare e condurre allenamenti in tutti gli ambienti (palestra, casa e campo sportivo) per: il fitness, lo sviluppo muscolare, il dimagrimento, la preparazione atletica, la rieducazione posturale, il recupero motorio post infortunio, l'allenamento funzionale.

Struttura del corso: 10 giornate, con lezioni teoriche e pratiche, raggruppate in cinque fine settimana non consecutivi. E' necessario frequentare almeno il 75% delle lezioni programmate per poter accedere agli esami di fine corso per la qualifica di Personal Trainer.

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

Docenti: D.Etro - R.Calcagno - A.Daino - M.Romano - I.Meli - D.Sorarù - S.Artuso

Programma:

- ***Area medico scientifica***
  - Paradismorfismi e rieducazione posturale.
  - Alimentazione ed integrazione.
  - Rianimazione e pronto soccorso.
  - Fitness e medicina.

- ***Area giuridico legislativa e fiscale***
  - Aspetti fiscali e legali nell’attività del P.T.

- ***Area comunicazione e marketing***
  - I processi di comunicazione nel P.T.
  - Marketing:la promozione efficace dei servizi offerti.
  - Ruolo e caratteristiche del P.T.
  - Gli ambienti di lavoro (palestra, abitazione).

- ***Area tecnico sportiva***
  - L’allestimento di uno spazio fitness in casa.
  - La pianificazione dell'allenamento nel breve/medio/lungo periodo.
  - L’allenamento a corpo libero e con piccoli attrezzi.

- L’allenamento per la mobilità articolare.
- L’allenamento cardiovascolare.
- L’allenamento in gravidanza.
- L’allenamento per l’ipertrofia muscolare.
- L’allenamento funzionale.
- Preparazione atletica nei principali sport.

Supporto didattico: On line

Quote di partecipazione: entro il 9 ottobre **€ 737,00** (con pagamento in un'unica soluzione oppure dilazionato: € 394,00 entro il termine e € 394,00 a saldo entro l'inizio del corso).
Per le iscrizioni effettuate dopo la scadenza dei termini la quota è di € 827,00 solo con pagamento in un'unica soluzione..

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale e partecipazione agli esami di fine corso per il conseguimento della qualifica di **Personal Trainer**.

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