

Corso Istruttore Fitness e Bodybuilding - 1° livello

Milano, 10/11 ottobre - 24/25 ottobre - 7/8 novembre - 21/22 novembre
12/13 dicembre - 19 dicembre (esami) 2026

Il Corso Istruttore Fitness e Bodybuilding di 1° livello è rivolto a chi desidera acquisire una preparazione professionale per lavorare nel settore del fitness e della sala pesi. Il percorso fornisce le competenze teoriche e pratiche necessarie per comprendere la struttura e il funzionamento del corpo umano, analizzare correttamente gli esercizi, programmare allenamenti personalizzati e assistere i clienti durante il lavoro in palestra in modo efficace e sicuro. Il corso ha una durata complessiva di circa 3 mesi e prevede una modalità di formazione mista: lezioni teoriche **online in diretta** e lezioni pratiche **in presenza**. Il percorso comprende inoltre la formazione **Basic Life Support (BLS)**, svolta da operatori certificati della Croce Verde Italiana, e si conclude con gli esami per il conseguimento della qualifica di **Istruttore di Fitness e Body Building di 1° livello EPS/CONI**.

Obiettivi formativi: L'obiettivo principale di questo corso è quello di formare istruttori di fitness altamente qualificati, in grado di pianificare allenamenti personalizzati, rispondendo alle specifiche esigenze dei clienti e assistendoli in modo sicuro ed efficace. Al termine del percorso, saranno state acquisite tutte le competenze teoriche, pratiche e relazionali necessarie per operare con professionalità nel settore del fitness e bodybuilding.

Perché scegliere questo corso?

- Formazione completa e multidisciplinare, che copre tutte le aree necessarie per diventare un istruttore competente e preparato.
- Modalità mista di erogazione che garantisce flessibilità e una formazione pratica diretta.
- Certificazione riconosciuta, che permetterà di avviare una carriera come istruttore professionista.
- Formazione BLS inclusa, per garantire competenze vitali in caso di emergenza.

A chi è rivolto il corso?

Il corso è pensato per chi desidera iniziare un percorso professionale nel settore del fitness e del bodybuilding e vuole acquisire una preparazione strutturata sulle principali metodologie di allenamento.

È particolarmente indicato per:

- chi desidera lavorare come istruttore in palestra o sala pesi;
- chi vuole acquisire competenze nella programmazione dell'allenamento;
- chi desidera approfondire anatomia, fisiologia e biomeccanica applicate all'esercizio fisico;
- chi vuole integrare la propria preparazione sportiva con competenze professionali nel settore fitness;
- studenti e laureati in Scienze Motorie interessati a completare la propria formazione.

Struttura del corso: 11 giornate, con lezioni teoriche e pratiche, raggruppate in fine settimana non consecutivi. E' necessario frequentare almeno l'80% delle lezioni programmate per poter accedere agli esami di fine corso per la qualifica di "Istruttore di Fitness e Body Building di 1° livello MSP/CONI".
Modalità di erogazione - Il corso sarà erogato in modalità mista: formazione a distanza e formazione in presenza. Le lezioni dei primi tre fine settimana verranno erogate in diretta online, con aule vituali su Zoom o altra piattaforma digitale, e quelle del 4° e 5° fine settimana in presenza.

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

Docenti: P.Minunni - D. Sorarù - R.Calcagno - M.Romanazzi

Programma:

- **Anatomia Funzionale:** studio della struttura e delle funzioni del corpo umano, per comprendere come ogni muscolo e articolazione reagisce durante l'esercizio fisico.
- **Principi fondamentali di Traumatologia:** analisi delle basi di conoscenza dei principali traumi a carico dell'apparato locomotore.
- **Fisiologia:** conoscenza generale dei processi fisiologici coinvolti nell'attività fisica e nella risposta del corpo durante e dopo l'allenamento.
- **Teoria e Metodologia dell'Allenamento:** fondamenti teorici e pratici per progettare programmi di allenamento mirati, basati su evidenze scientifiche.
- **Biomeccanica degli Esercizi:** studio dei principi biomeccanici che regolano i movimenti corporei durante gli esercizi, per garantire massima efficacia e sicurezza.
- **Biomeccanica applicata:** analisi approfondita degli esercizi per il tronco, cingolo scapolare, arti superiori ed inferiori.
- **Alimentazione e Integrazione:** basi di nutrizione sportiva, integratori e loro ruolo nell'ottimizzazione delle performance.
- **Tecniche di allenamento:** studio e applicazione pratica delle tecniche di allenamento ad intermittenza e a circuito.
- **La programmazione dell'allenamento in palestra:** metodiche di pianificazione di un allenamento personalizzato in funzione degli obiettivi.
- **Esercitazioni pratiche:** sulla programmazione dell'allenamento: dall'anamnesi sportiva e traumatologica alla pianificazione dell'allenamento.
- **Esercitazioni pratiche:** in palestra sugli esercizi per tutti i distretti muscolari.
- **Tecniche di Comunicazione Efficace:** strategie di comunicazione per interagire in modo chiaro e motivante con i clienti, favorendo un rapporto di fiducia e un ambiente positivo.
- **Formazione sul Basic Life Support (BLS):** modulo essenziale per preparare a gestire situazioni di emergenza, garantendo la sicurezza dei tuoi clienti in palestra.

Supporto didattico: On line

Quote di partecipazione: entro il 30 settembre **€ 737,00** (con pagamento in un'unica soluzione oppure dilazionato: € 394,00 entro il termine indicato e € 394,00 a saldo entro l'inizio del corso).
Per le iscrizioni effettuate dopo la scadenza dei termini la quota è di € 800,00 solo con pagamento in un'unica soluzione.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale, partecipazione agli esami di fine corso per il conseguimento della qualifica di **Istruttore di Fitness e Body Building di 1°livello riconosciuta da MSP/CONI** e **brevetto di Basic Life Support rilasciato da Croce Verde Italia.**

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