

Corso di formazione Istruttore Fitness e Body Building - 2° livello

Milano, 17/18 ottobre - 14/15 novembre
12/13 dicembre - 19 dicembre (esami) 2026

Corso di specializzazione rivolto agli istruttori in possesso di una qualifica di 1° livello conseguito presso federazioni riconosciute. La finalità del corso è quella di consentire agli insegnanti fitness e body building di ampliare la propria preparazione attraverso l'approfondimento di quelle materie che maggiormente fanno parte del bagaglio tecnico di un operatore sportivo. Ampio spazio verrà dato all'analisi delle metodiche allenanti e della programmazione per le molteplici esigenze che si presentano nei centri fitness: dal potenziamento muscolare al dimagrimento fino alla rieducazione funzionale post infortunio.

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante avrà modo di ampliare le competenze tecniche e relazionali acquisite nel corso di primo livello, necessarie alla pianificazione di allenamenti personalizzati rivolti a praticanti intermedi ed avanzati, tenuto conto delle specifiche caratteristiche ed esigenze di ciascun soggetto assistito. In particolare, sarà in grado di elaborare programmi avanzati di allenamento per: fitness, dimagrimento, preparazione atletica di base, rieducazione motoria post infortunio.

Struttura del corso: 7 giornate, con lezioni teoriche e pratiche, raggruppate in 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 Istruttore di Fitness e Body Building di 2° livello.

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

Docenti: D. Etro - D. Sorarù - P. Acquaviva - S.Artuso - M.Romanazzi

Programma:

- Fisiologia del sistema endocrino e della contrazione muscolare (livello avanzato).
- Biomeccanica degli esercizi e funzionamento delle macchine in palestra (livello avanzato).
- Il programma di allenamento per soggetti intermedi e avanzati: frazionamento in 2/3/4 parti.
- La programmazione dell'allenamento in funzione degli obiettivi:
  dimagrimento
  fitness
  potenziamento muscolare
  recupero funzionale post-infortunistico
  allenamento cardiovascolare
- Gli strumenti e le metodiche per una corretta valutazione funzionale.
- Tecniche di comunicazione efficace in palestra.
- Esercitazioni pratiche in palestra sugli esercizi per tutti i distretti muscolari.

Supporto didattico: On line

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 459,00** per le iscrizioni effettuate entro il 2 ottobre, dopo il termine la quota è di € 500,00**.**

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 **Istruttore di Fitness e Body Building di 2°livello**.

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