




## **CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE**

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.  
D.Lgs. n. 24 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO  
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)  
COMITATO REGIONALE FVG



# **CORSO C.S.E.N.** **per il conseguimento di** **DIPLOMA TECNICO** **di ISTRUTTORE 1° livello** **di FITNESS MUSICALE**

E' un corso che tratta in modo altamente specifico un nuovo metodo di allenamento molto motivante e divertente, adatto ad un pubblico che vuole divertirsi facendo attività fisica.

Il corso è rivolto ai praticanti che desiderano diventare Istruttori di 1° livello di Fitness Musicale. Analizzerà in particolar modo gli esercizi e studierà in modo approfondito la metodologia atta ad insegnare questo tipo di attività.

Struttura del corso:

il corso è articolato in quattro domeniche full immersion.

Saranno trattati in maniera approfondita sia argomenti teorici che pratici:

- **PSICOLOGIA e SVILUPPO MENTALE**
  - Lo sviluppo Psicologico e mentale
  - Allenare e rapportarsi con i giovani atleti secondo il metodo più adeguato alle loro fasi di sviluppo
  - Allenare l'adulto, agonista e non agonista
  
- **ANATOMIA e FISILOGIA, FUNZIONAMENTO del SISTEMA NERVOSO**
  - Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo scheletrico
  - Cenni di funzionamento sistema nervoso in relazione al gesto atletico
  - Analisi delle forme di sollecitazione motoria
  - Modalità di programmazione pianificazione carichi di lavoro
  - Prevenzione infortuni
  - Teoria dell'allenamento sportivo

VIA VALDAGNO, 35 – 33100 UDINE - Tel. +39 0432 522607/526978 - Fax +39 0432 625302

[www.censfriuli.it](http://www.censfriuli.it) - [censfriuli@tiscali.it](mailto:censfriuli@tiscali.it) [g.clinori@vacanzesport.com](mailto:g.clinori@vacanzesport.com)

P. Iva 0238467309



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.  
D.Lgs. n. 24 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO  
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)  
COMITATO REGIONALE FVG

---

- INTERVENTO di PRIMO SOCCORSO e MASSAGGIO CARDIACO
  
- PROGRAMMA FITNESS MUSICALE
  - o Obiettivi dell'allenamento
  - o Abilità dell'insegnante
  - o La musica
  - o IL CUENING
  - o Struttura di una lezione
  - o Passi base dello step e dell'aerobica
  - o Metodi di costruzione coreografica
  - o Condizionamento muscolare attraverso lo step e l'aerobica
  - o Stretching

Alla fine del corso si svolgeranno gli esami di idoneità.

Il corso è tenuto da specialisti del settore ed è rivolto ai praticanti che vogliono accrescere la loro professionalità ed acquisire una qualifica nazionale del settore.

Le pre-iscrizioni devono essere inserite sul sito internet [www.csenfriuli.it](http://www.csenfriuli.it) nella sessione "CORSI di FORMAZIONE" inserendo i propri dati nell'apposito form.

La segreteria CSEN provvederà ad inviare tramite e-mail la documentazione da compilare per il perfezionamento dell'iscrizione.



Per ulteriori informazioni [csenvfg@alice.it](mailto:csenvfg@alice.it) oppure 335 7687481 Valter.