
GINNASTICA POSTURALE

Acsi Palermo organizza un corso di formazione professionale per ISTRUTTORI DI GINNASTICA POSTURALE. Date del corso : 29/30 Ottobre e 12/13 Novembre 2022

Info presso: Segreteria 3936620179

E' un corso che tratta in modo altamente specifico le tematiche inerenti l'allenamento di ginnastica posturale.

Il corso nella sua struttura per la parte pratica è pensato in modo che il discente possa avere una chiara visione dell'apparato scheletrico muscolare , partendo dall'istologia fino ad arrivare al concetto di allenamento.

Si analizzeranno in particolar modo gli esercizi e si studierà in modo approfondito la meccanica muscolare e le tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare e all'efficienza psico-fisica .

Il Corso è rivolto ad atleti, praticanti o semplici appassionati. Durante il corso saranno trattati, fra l'altro, i fondamenti dell'allenamento con i vari attrezzi con l'analisi applicata agli esercizi.

Durata: Il corso sarà strutturato in due week end con frequenza obbligatoria per la parte tecnico-pratica. Al termine si terrà il relativo esame finale teorico-pratico da superarsi per il rilascio del diploma nazionale ACSI

Programma Corso:

1°giorno

Presentazione del corso-Anatomia dell'apparato locomotore-pratica agli attrezzi esercizi per dorsali e deltoidi-elementi di biomeccanica di base terminologia.

2°giorno

Principi di antropometria-valutazione posturale-composizione corporea-pratica -paramorfismi e dismorfismi-valgismo e varismo del piede e del ginocchio-scapole alate- pratica a corpo libero e agli attrezzi esercizi principali

3° giorno

Sistemi di allenamento muscolare-attività motoria adattata-lezione pratica -tecniche d'intensità muscolare-anamnesi e test di valutazione.

4° giorno

Tirocinio didattico e pratica relativa alla propria disciplina con esami finali.

Struttura Corso: Il corso si articolerà in giornate full immersion .

E' obbligatoria la frequenza di almeno 2/3 delle lezioni teoriche. I partecipanti dovranno presentarsi al corso con abbigliamento e scarpe idonee alla pratica.

COSTO 249 EURO entro il 16 OTTOBRE 2022

COSTO 299 EURO dopo il 16 OTTOBRE 2022

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Gli interessati potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo qui di seguito allegato che dovrà essere inviato (via mail a: segreteria@acsipa.it).

Tutti coloro che avranno effettuato la richiesta comprensiva del versamento della quota di partecipazione, riceveranno la conferma di avvenuta iscrizione.

Estremi bonifico bancario:

IBAN: IT75Y0103004600000063456300 – intestato: CIFE-(Centro Italiano formazione Europea)

Causale CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE.



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero
Via Montecatini, 5 - 00186 Roma Tel. 06 6990498 - tesseramento@acsi.it

RICHIESTA DIPLOMA NAZIONALE

COMITATO PROVINCIALE	
----------------------	--

COGNOME		NOME	
DATA DI NASCITA		LUOGO DI NASCITA	
CODICE FISCALE		NUMERO TESSERA ACSI	
E-MAIL		TELEFONO	
SODALIZIO			

Compilare solo i campi d'interesse:

SPORT/DISCIPLINA	
QUALIFICA	
METODOLOGIA/SPECIALITÀ	
GRADO	
STILE	

Si attesta e certifica che la qualifica e/o il grado viene richiesto (barrare una delle due caselle):

dopo aver seguito il corso ACSI denominato _____

presso _____

e superato l'esame finale in data _____

per equiparazione alla qualifica e/o al grado conseguiti presso altro organismo _____

in data _____

ALLEGARE LA DOCUMENTAZIONE COMPROVANTE L'OPZIONE SCELTA

Il trattamento dei dati è conforme alle normative vigenti sulla Privacy
art.7 e 13 Dlgs 196/2003 e GDPR 679/2016.

La Privacy Policy è consultabile sul sito www.acsi.it

Consenso al trattamento dei dati personali

SI NO

Firma

Consenso alla pubblicazione dei propri dati su <https://albonazionale.acsi.it>

SI NO

Firma
