



RILASCIO DIPLOMA  
NAZIONALE ACSI  
ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA RICONOSCIUTO

**RMO PALERMO PALERMO PALEI**

# **Corso ISTRUTTORE**

*di Body Building & Fitness*

**25/26 MARZO 2023 - 1/2 APRILE 2023**

**[www.acsipa.it](http://www.acsipa.it) - Info: 3936620179**

## **CORSO ISTRUTTORI BODY BUILDING , FITNESS MUSICALE, GINNASTICA POSTURALE**

*Acsi Palermo organizza un corso di formazione professionale per ISTRUTTORI BODY BUILDING. Data inizio corso a Palermo : 25/26 MARZO e 1/2 APRILE 2023*

*Info presso: Segreteria Tel. 0916817550– 3936620179*

*E' un corso che tratta in modo altamente specifico le tematiche inerenti l'allenamento in sala pesi .*

*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 pesi con l'analisi applicata agli esercizi. Saranno approfonditi i principi base della teoria dell'allenamento con cenni anche sull'alimentazione. Il corso per la parte pratica avrà dei moduli diversificati, così da dividere la classe per i campi di applicazione , il primo passo per un percorso che porta al conseguimento del Corso di Personal Trainer.*

*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. Fisiologia della contrazione muscolare-Anatomia fisiologia dell'apparato cardio vascolare e respiratorio-i sistemi energetici-pratica agli attrezzi esercizi per gli addominali e arti inferiori-teoria dell'allenamento-i parametri-la progressione del carico-principi scheda per principianti.*

#### **2°giorno**

Segreteria: Via Franz Fischietti,15 - 90138 Palermo Tel.0916817550 – 3936620179

[www.acsipa.it](http://www.acsipa.it) – [segreteria@acsipa.it](mailto:segreteria@acsipa.it)

Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero

*Principi di nutrizione-macro e micronutrienti-principi di antropometria- composizione corporea- pratica agli attrezzi esercizi per pettorali e braccia-principali integratori-sistemi di allenamenti aerobici-formule per il calcolo della fc. -cardio fitness e circuit training.*

*3° giorno*

*Sistemi di allenamento muscolare- schede d'allenamento livello intermedio uomo donna-obiettivi fisico salutari nel fitness-cenni sulle principali patologie diabete ipertensione osteoporosi e attività motoria adattata-lezione pratica fitness funzionale-tecniche d'intensità muscolare-anamnesi e test di valutazione-fisiologia dello stretching. I paramorfismi- test di valutazione posturale-schede di allenamento in presenza di paramorfismi-ripasso generale*

*4° giorno*

*Tirocinio didattico ed esami.*

*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 379 EURO entro il 19 MARZO 2023**

**COSTO 450 EURO dopo il 19 MARZO 2023**

**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](mailto: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: IT75Y010300460000063456300 – intestato: CIFE-(Centro Italiano formazione Europea)**

**Causale CORSO ISTRUTTORE BODY BUILDING.**

ACSI Palermo

Dott. F. Santaluna



Segreteria: Via Franz Fischietti,15 - 90138 Palermo Tel.0916817550 – 3936620179

[www.acsipa.it](http://www.acsipa.it) – [segreteria@acsipa.it](mailto:segreteria@acsipa.it)



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](http://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

\_\_\_\_\_