

## **CORSO ISTRUTTORI GINNASTICA POSTURALE**

*Acsi Palermo organizza un corso di formazione professionale per GINNASTICA POSTURALE.*

*Date corso a Palermo : 4/5/18/19 NOVEMBRE 2023*

*Info presso: Segreteria Tel. 3936620179*

*E' un corso che tratta in modo altamente specifico le tematiche inerenti la 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 ad un lavoro personalizzato all'efficienza psico-fisica .*

*Durante il corso saranno trattati, i fondamenti della seduta di ginnastica posturale con l'analisi applicata agli esercizi a corpo libero e con i vari attrezzi. Il corso per la parte pratica avrà dei moduli diversificati, così da trattare per i campi di applicazione paramorfismi e disforfismi.*

*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 di lavoro.*

Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero

## 2°giorno

*Principi di antropologia e antropometria - composizione corporea-pratica a corpo libero e con attrezzi per pettorali dorso e braccia.*

## 3° giorno

*Attività motoria adattata - pratica 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 e pratica 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 290 EURO entro il 20 OTTOBRE 2023**

**COSTO 350 EURO dopo il 20 OTTOBRE 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: IT75Y0103004600000063456300 – intestato: CIFE-(Centro Italiano formazione Europea)  
Causale CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE.**

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

\_\_\_\_\_