



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 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)



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal **Coni**

Comitato Provinciale Csen Siena

In collaborazione con
Palestra Equinox SSD SRL



Organizza:

Corso Per Operatore Fitness di 1° Livello

PROGRAMMA:

1^/2^ Lezione: Sabato 19/11/2011 dalle 9:00 alle 19:00

3^/4^ Lezione: Sabato 26/11/2011 dalle 9:00 alle 19:00

5^ Lezione: Sabato 03/12/2011 dalle 9:00 alle 19:00

6^ Lezione: Domenica 04/12/2011 dalle 9:00 alle 19:00

ESAME FINALE: Sabato 17/12/2011 dalle 15:30 alle 18:30

INFO e ISCRIZIONI:

**PALESTRA EQUINOX SSD SRL – VIA L. DA VINCI N°1 – 50021 – B ARBERINO VAL D'ELSA – TEL. 055.8078190
E-MAIL: info@palestraequinox.it - SITO INTERNET: www.palestraequinox.com - www.csensiena.it**



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.

D. Lgs n. 242 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 Provinciale Csen Siena

CORSO CSEN PER OPERATORE FITNESS DI 1° LIVELLO

PROGRAMMA OPERATORE FITNESS - 1° LIVELLO (Rilascio Diploma e Tesserino Tecnico CSEN)

SABATO 19/11/2011 - 1^ GIORNATA – 1^ - 2^ LEZIONE (9 ore) – dott. Marco Camagni dalle 9:00 alle 19:00

ALLENAMENTO PER I PRINCIPIANTI

- A) principi generali
- B) costruzione di una scheda per principianti
- C) allenamento a corpo libero - allenamento con i pesi

SABATO 26/11/2011 - 2^ GIORNATA – 3^ LEZIONE (4 ore) – dott. dott. Andrea Ugolini dalle 09:00 alle 13:00

ALLENAMENTO PER I PRINCIPIANTI

- D) allenamento con i pesi
- E) allenamento cardiovascolare di base
- F) tabelle riassuntive

SABATO 26/11/2011 - 2^ GIORNATA – 4^ LEZIONE (5 ore) – dott. Agata D'Apote dalle 14:00 alle 19:00

SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO

- A) anatomia dell'apparato muscolo-scheletrico
- B) fisiologia dell'apparato muscolo-scheletrico
- C) cenni sul sistema nervoso

SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO e CIRCOLATORIO

- A) anatomia dell'apparato cardio-respiratorio
- B) fisiologia dell'apparato cardio-respiratorio

ALIMENTAZIONE

- A) costituenti alimentari
- B) riflessioni sull'alimentazione

SABATO 03/12/2011 - 3^ GIORNATA – 5^ LEZIONE (9 ore) – dott. Marco Camagni dalle 9:00 alle 19:00

CONSIDERAZIONI BIOMECCANICHE DELL'ALLENAMENTO

- A) biomeccanica applicata
- B) prove pratiche
- C) tecniche di esecuzione degli esercizi
- D) prove pratiche
- E) lo stretching
- F) prove pratiche

DOMENICA 04/12/2011 - 4^ GIORNATA – 6^ LEZIONE (9 ore) – dott. Marco Camagni dalle 9:00 alle 19:00

CENTRI FITNESS

- A) frequentatori dei centri fitness
- B) esigenze dei frequentatori dei centri fitness
- C) il ruolo tecnico dell'istruttore al servizio delle esigenze del centro
- D) programmi per la terza età
- E) programmi al maschile e programmi al femminile
- F) adeguamento del lavoro alle patologie fisiche (cervicale, lombalgie, patologie di spalla, anca, ginocchio e caviglia)
- G) appoggio podalico anomalie e conseguenze posturali
- H) attività musicali e body mind svolte in sala fitness
- I) l'abbigliamento, consigli utili e cose da non fare

LEZIONE PRATICA

- A) gli attrezzi
- B) tappeto meccanico conoscenza strutturale

DOCENTI DEL CORSO E COMMISSIONE D'ESAME:

dott. AGATA D'APOTE – dott. ANDREA UGOLINO – dott. MARCO CAMAGNI

SUPERVISORE DEL CORSO - PRESIDENTE CSEN SIENA: MICHELE FALVINO

SABATO 17/12/2011 – ORE 15:00 - ESAME FINALE:

- A) esame teorico e pratico

INFO e ISCRIZIONI:

PALESTRA EQUINOX SSD SRL – VIA L. DA VINCI N°1 – 50021 – B ARBERINO VAL D'ELSA – TEL. 055.8078190

E-MAIL: info@palestraequinox.it - SITO INTERNET: www.palestraequinox.com - www.csensiena.it



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 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 Provinciale Csen Siena

MODULO ISCRIZIONE CORSO CSEN PER OPERATORE FITNESS DI 1° LIVELLO

Il/la sottoscritto/a _____ Nato/a a _____

il ___/___/___ Residente a _____ Provincia (___) CAP _____

Via _____ n. _____

Codice fiscale e/o partita iva _____

E-mail _____

tel. _____ d'ora in avanti denominato **richiedente**

Chiede

Di potersi iscrivere al corso di:

OPERATORE FITNESS DI 1^ LIVELLO CON RILASCIO DEL DIPLOMA E TESSERINO TECNICO CSEN

che si terrà a **BARBERINI VAL D'ELSA (FI) - VIA LEONARDO DA VINCI 1** in data **SABATO 19/11/2011**

Dichiara di

- Essere Tesserato e iscritto allo CSEN con regolare tessera in corso di validità
- Dichiarare di essere in possesso della certificazione medica agonistica per la pratica dello sport

Dichiara di aver provveduto al versamento della quota di Iscrizione al corso pari ad € 360,00 (*)

Mediante bonifico bancario intestato a:

PALESTRA EQUINOX SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA SRL affiliata CSEN

IBAN: **IT13G0103071940000002937302** (allegare ricevuta di pagamento)

(*) La Quota di Iscrizione al corso è da intendersi come Quota Sociale e Istituzionale comprensiva di:

- **DIPLOMA TECNICO CSEN**
- **TESSERINO TECNICO CSEN**
- **INSERIMENTO NELL'ALBO NAZIONALE DEI TECNICI CSEN**

Data ___/___/___

FIRMA _____

**Modalità di invio del presente modulo + ricevuta di bonifico: tramite E-Mail: info@palestraequinox.it
oppure tramite posta raccomandata al seguente indirizzo:
PALESTRA EQUINOX SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA SRL
VIA LEONARDO DA VINCI 1 – 50021 - BARBERINI VAL D'ELSA (FI)**