

22-23 GIUGNO 2019



FITNESS METABOLICO

CON ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

in collaborazione con:



Il clinic si rivolge ai dirigenti e titolari dei centri fitness, ai Laureati Isef, Laureati in Scienze Motorie, Laureati in Scienze e Tecnologie del Fitness, Personal Trainer, Insegnanti di Fitness, Fisioterapisti, Massofisioterapisti, Preparatori Atletici, soggetti in possesso di Diplomi o attestati equipollenti e istruttori che abitualmente lavorano nei centri fitness, agli operatori del benessere psicofisico. Il fitness metabolico è un'opportunità che riguarda anche il benessere e la qualità della vita e si rivolge quindi agli operatori che lavorano professionalmente nell'ambito del benessere come le SPA, i centri termali, le navi crociera, i residence per anziani, le palestre, le scuole di ogni ordine e grado, i centri fitness, le società sportive amatoriali, e tutti gli ambienti dove si erogano servizi alla persona relativi all'attività motoria

Struttura del Corso:

Il clinic, della durata di un weekend, ha l'obiettivo di informare sull'utilizzo di strumenti tecnici e fornire le conoscenze necessarie per gestire una relazione positiva, convincente e motivante, fissando necessità e priorità soggettive da affrontare e individuando un piano di lavoro personalizzato. Eccesso di peso, ipertensione, diminuzione colesterolo HDL, aumento di trigliceridi e glicemia, progressive degenerazioni sommate ad un durevole cattivo stile di vita si traducono in aumento del rischio di patologie cardiovascolari, respiratorie, muscolari e malattie cronic-degenerative e osteo-articolari. Quindi la strategia fondamentale per salvaguardare lo stato di salute è basata sulla prescrizione della attività fisica utile a migliorare l'efficienza cardio-respiratoria, la composizione corporea e l'aumento di forza e resistenza

Al termine del corso verrà rilasciato un Attestato di Partecipazione

Programma:

Sabato: Ore 09,00-13,00 + 14,00-18,00 *Davide Antoniella*

Descrizione del FITNESS METABOLICO e della sindrome metabolica; Fattori che incidono su salute ed efficienza fisica; Evidenze scientifiche sulla capacità dell'attività fisica; Modificazioni indotte dall'allenamento; Effetti dei diversi esercizi sul muscolo e sul metabolismo; Prevenzione primaria e secondaria; Stile di vita e fitness metabolico; Obiettivi del fitness metabolico; Differenti approcci uomo-donna

Domenica:

Ore 09,00-12,00 *Andrea Spolaor*: Consigli alimentari "Principi base di Nutrizione Umana"

Ore 12,00-13,00 + 14,00-18,00 *Davide Antoniella*

Approccio motorio; Alfabetizzazione motoria, Fitness metabolico; Semplici Test di valutazione; Metodologie di allenamento per il Fitness Metabolico; Fasi dell'allenamento metabolico; Classificazione e approccio dei soggetti sedentari, motori, sportivi e agonisti; Anamnesi e raccolta dati

Docenti:

Davide Antoniella: Preparatore Atletico, ex Responsabile preparazione atletica Soc. Pallavolo e Calcio (Calcio Padova serie C e B ; Calcio Venezia), Docente Accademia del Fitness, Docente corsi FIGC, Docente Antiaging advisor certification (AFFWA), Docente nazionale CSEN

Andrea Spolaor: Educatore Alimentare, Maestro di Fitness e BB, Personal Trainer, relatore a numerosi corsi e seminari sul fitness, lo sport e l'antiaging (per Accademia del Fitness, SIFESM/IFSB, FE.N.AM., P.D.N., A.I.F., Wellnesslab, Libertas, ACSI), Docente Nazionale CSEN



Dall'esperienza trentennale in campo sanitario, riabilitativo e poliambulatoriale della **Cooperativa Luce sul Mare srl onlus** e del **Poliambulatorio Malatesta** nasce la consapevolezza che un aggiornamento continuo delle competenze sia uno strumento imprescindibile per il miglioramento delle performance individuali e per la qualità della vita: prende forma così il progetto **MY FORM**, una piattaforma di istruzione innovativa con tre distinte aree di attività:

- Sanitaria
- Socio sanitaria
- Del fitness e del benessere (**area di prevenzione primaria**)

Siamo convinti infatti che attività fisica e Fitness, uniti ad una corretta alimentazione ed una adeguata integrazione dietetica siano il giusto strumento per acquisire il Wellness, e mantenere un fisico efficiente, in grado di contrastare l'invecchiamento e lo stress psico-fisico ma capace anche di prestazioni sportive. La nostra formazione e i nostri aggiornamenti riguardano sia le competenze tecniche (hard skill) che le competenze organizzative ed umane (soft skill)

Fider, Fondazione Italiana Disabilità e Riabilitazione Onlus, garantisce a questo progetto l'indispensabile rigore scientifico dell'attività formativa



MY FORM: la formazione che fa bene!

Per ogni quota di iscrizione pagata, la Cooperativa Luce sul Mare devolverà alla Fider onlus, la quota di 2 Euro per il sostegno di attività di ricerca e riabilitazione

Corso a numero chiuso, n° minimo partecipanti: 10

Preiscrizione obbligatoria di € 90,00 entro il 07/06/2019

Costo del Corso € 199,00 iva inclusa (€ 177,00 iva inclusa entro il 31/05/2019)

Pagamento tramite bonifico bancario da effettuarsi dopo la preiscrizione

Il modulo sottostante è da restituire tramite Mail a
formazione@lucesulmare.it

Corso Fitness Metabolico

22-23 Giugno 2019

Presso **Poliambulatorio Malatesta**

Via Marecchiese n. 173 47922 – **RIMINI**

0541/782751

www.poliambulatoriomalatesta.it



Scheda di Preiscrizione

Nome

Cognome

Data di nascita

Luogo di Nascita

Mail

Codice Fiscale

Via

Città

Esprimo il mio consenso ed autorizzo il trattamento dei miei dati con le finalità e modalità stabilite dalla legge sulla Privacy – Informativa Art 13 Regolamento UO 2016/679 DEL 27/04/2016

Data

Firma