CORSI AFOL 2024
www.afolmb.it

ISTRUTTORE FITNESS

PROFILO PROFESSIONALE

L'Istruttore di fitness sviluppa e gestisce programmi individuali e di gruppo, finalizzati al mantenimento e miglioramento della forma fisica; fornisce consigli, indicazioni e correzioni agli utenti impegnati in programmi di sviluppo, mantenimento e riabilitazione dell'efficienza fisica.

INFO E ISCRIZIONI:
Sara Redaelli - s.redaelli@afolmb.it
CFP Terragni Meda 0362.70147 int. 231

COMPETENZE

- Effettuare la conduzione di programmi di fitness
- Elaborare programmi di fitness
- Operare in sicurezza e nel rispetto delle norme di igiene e di salvaguardia ambientale identificando e prevenendo situazioni di rischio per sé, per altri e per l'ambiente

MODULI E CONOSCENZE

- Cos'è il fitness e Discipline del Fitness
- Componenti del movimento
- Come siamo fatti e come ci muoviamo correttamente: elementi di anatomia umana e biomeccanica
- Elementi di fisiologia
- Tecniche di esecuzione di esercizi a corpo libero e con sovraccarichi
- Allenamento e alimentazione: elementi di dietologia
- Skill e pillole di primo soccorso
- Prevenzione e trattamento immediato degli infortuni più frequenti
- Recupero dall'infortunio: elementi di medicina della riabilitazione
- Metodi e didattiche delle attività sportive
- Preparazione atletica e sport con sistemi di monitoraggio (telemetria)
- D.Lgs. 81/2008
- Norme di sicurezza e protezione

ORE CORSO
120 ore - frequenza obbligatoria

TITOLO
Attestato di competenze previo superamento del test finale e frequenza minima 70% delle ore di lezione

SEDE
CFP "G. Terragni" via Tre Venezie, 63 - Meda

N.PARTECIPANTI
minimo 10

REQUISITI D'ACCESSO
Previsti dal programma GOL

COSTO
Gratuito per beneficiari GOL

AFOL Monza e Brianza Formazione Orientamento Lavoro
PROVINCIA MONZA BRIANZA
C.F.P. Giuseppe Terragni Meda
LAVORO IN LOMBARDIA OPERATORE ACCREDITATO