

---

## **GINNASTICA POSTURALE**

*Acsi Palermo organizza un corso di formazione professionale per ISTRUTTORI DI GINNASTICA POSURALE. Date del corso : 25/26 Marzo e 01/02 Aprile 2023*

*Info presso: Segreteria 3936620179*

*E' un corso che tratta in modo altamente specifico le tematiche inerenti l'allenamento di 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 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 vari attrezzi con l'analisi applicata agli esercizi.*

*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.*

---

## 2°giorno

*Principi di antropometria-valutazione posturale-composizione corporea-pratica -paramorfismi e dismorfismi-valgismo e varismo del piede e del ginocchio-scapole alate- pratica a corpo libero e agli attrezzi esercizi principali*

## 3° giorno

*Sistemi di allenamento muscolare-attività motoria adattata-lezione pratica -tecniche d'intensità muscolare-anamnesi e test di valutazione.*

## 4° giorno

*Tirocinio didattico e pratica relativa alla propria disciplina 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 299 EURO entro il 16 marzo 2023*

*COSTO 329 EURO dopo il 16 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: IT75Y0103004600000063456300 – intestato: CIFE-(Centro Italiano formazione Europea)*

*Causale CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE.*



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

\_\_\_\_\_