

Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero

CORSO ISTRUTTORI GINNASTICA POSTURALE

PRE

DO

EA

Il corso è articolato in 10 moduli di cui 9 teorici e 1 pratico di ginnastica posturale.

Il corso nella sua struttura per la parte pratica è pensato in modo che il discente possa avere una
concetto di allenamento.

Si analizzeranno in particolar modo gli esercizi e si studierà in modo approfondito la meccanica
fisica.

Durante il corso saranno trattati, per la parte pratica, i moduli diversificati, così da coprire per i campi di applicazione.

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 - pratica agli attrezzi esercizi per dorsali e deltoidi-elementi di biomeccanica di base terminologia. Fisiologia della contrazione muscolare - i sistemi energetici-pratica agli attrezzi esercizi per gli addominali e arti inferiori - i parametri - la progressione del carico.

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° girono

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 15 OTTOBRE 2023

COSTO 350 EURO dopo il 15 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).
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 – segreteria@acsipa.it