



**Durata: dal 17/01/2014 al 16/02/2014**

**Area tematica : Fit Boxing**

**Scadenza iscrizioni: 31/12/2013**

## Corso di **Istruttore di Fit Boxing** di 1° livello

### **Presentazione:**

L'A.S.D. MAF, un'organizzazione sportiva che già da diversi anni si occupa della formazione e dell'aggiornamento tecnico di Istruttori nel mondo del Fitness, partecipa ed organizza Meeting Sportivi di interesse Nazionale, presenza ad eventi Fieristici del Settore in collaborazione all'A.S.D. MASTER FIT EVENTS hanno l'obiettivo di fornire le basi teorico-pratiche necessarie alla costruzione della figura di un istruttore multidisciplinare competente ed aggiornato in linea con il mondo del fitness, sempre più evoluto.

I corsi di Formazione sono organizzati in collaborazione all'ente di promozione sportiva CSEN (riconosciuto dal CONI).

Al termine di ciascun corso si rilasciano: il diploma nazionale CSEN, il tesserino tecnico CSEN con inserimento dati nell'albo nazionale istruttori CSEN.

La continua "crescita", sia numerica che culturale, di queste figure nel "mondo del Fitness" ha richiesto negli ultimi anni un adeguamento ed una riorganizzazione dei piani e dei programmi d'allenamento. Tanti sono infatti, gli sforzi fatti da esperti, docenti e collaboratori per approfondire nuove metodologie tecnico-didattiche riguardanti le discipline. All'elaborazione dei programmi collaborano tecnici di rilevante importanza nel settore, medici e fisioterapisti.

L'ASD MAF, grazie al solido accordo di Partnership con aziende produttrici e Presenters, si impone nel mercato del Fitness con continue innovazioni.

Lo staff dei docenti esperti, in linea con le indicazioni del CONI, curano i programmi didattici allo scopo di creare delle figure professionali altamente qualificate.

### **Cos'è la Fit Boxing:**

La "Fit Boxing" è una disciplina di gruppo con l'utilizzo della musica, guidati da un istruttore. È un'attività che utilizza i principi basilari delle arti marziali associate all'aerobica, con l'ausilio di un sacco a base mobile o semplicemente a corpo libero, favorendo un lavoro in coppia. Inoltre il programma prevede l'inserimento di tecniche del total pump (tonificazione), creando un mix completo e divertente. Le finalità del programma mirano al miglioramento della performance psico-fisica.

*Per info su iscrizioni e costi, contattare:*

**ASD MAF** Ufficio segreteria Dott.ssa Deborah Merlino via Zizzo, Villafranca Tirrena (ME) Tel./Fax 090

332282 Cell 389 2382069 [segreteria@maf-italia.it](mailto:segreteria@maf-italia.it) [www.maf-italia.it](http://www.maf-italia.it)

**MASTER FIT EVENTS** Catania (CT) cell.392 3551810 [masterfitevents@hotmail.it](mailto:masterfitevents@hotmail.it)



### **Obbiettivi:**

Il corso si pone l'obiettivo di fornire al corsista i requisiti necessari al fine di poter comporre i movimenti base, le tecniche e i metodi coreografici ed insegnare le tecniche di comunicazione più appropriate. Il tutto con la finalità di acquisire la capacità di progettare un programma di allenamento che integri le fasi di riscaldamento con le fasi di fitness cardiovascolare e/o dimagrimento con delle attività isotoniche fino ad arrivare alle fasi di defaticamento, che spesso includono anche lo stretching.

### **A chi è rivolto:**

Il corso è rivolto a tutti coloro (già praticanti) che vogliono avvicinarsi per la prima volta al pianeta dell'insegnamento e vogliono diventare insegnanti di Fit Boxing e che desiderano apprendere un metodo e/o approfondire la didattica.

E' rivolto inoltre a coloro i quali operano o praticano altre discipline del fitness ( step , aerobica, tonificazione, ecc) e vogliono istruirsi in questa disciplina.

### **Metodologia:**

Per favorire al meglio il processo di insegnamento-apprendimento si utilizzano metodologie didattiche attive comprendenti lezioni frontali, discussioni, dimostrazioni, esercitazioni e tirocinio. Durante il corso verranno presentati esercizi di tonificazione per ogni gruppo muscolare analizzandone l'esecuzione biomeccanica corretta.

### **Responsabili tecnici corso: MASTER FIT EVENTS**

- **Marchese Ferdinando** tel.392/3551810
- **Contarino Maurizio** tel.349/4041419
- **Castelli Gerlando** tel.338/3234657
- **Munizzi Manlio** tel.320/9752711

### **Struttura corso:**

Il corso è suddiviso 2 moduli ( due week-end di formazione) per un totale di 32 ore di lezioni teorico/pratiche + un giorno di valutazione finale ed esame pratico + 10 ore di tirocinio pratico obbligatorio che verrà distribuito 5 ore dopo il primo week-end e 5 ore dopo il secondo presso centri accreditati.

**1° Modulo:** fornisce una preparazione di base generale per poter iniziare l'insegnamento della disciplina;  
**18/ 19 Gennaio 2014**

**2° Modulo:** completa il percorso formativo e prevede un esame teorico-pratico.  
**15/16 Febbraio 2014**

### **Sede del corso:**

Palestra TAO FITNESS- Via Lazio ,29 – 95014 Giarre – Tel. 095/7611111 <http://www.taofitness.it/>

*Per info su iscrizioni e costi, contattare:*

**ASD MAF** Ufficio segreteria Dott.ssa Deborah Merlino via Zizzo, Villafranca Tirrena (ME) Tel./Fax 090 332282 Cell 389 2382069 [segreteria@maf-italia.it](mailto:segreteria@maf-italia.it) [www.maf-italia.it](http://www.maf-italia.it)

**MASTER FIT EVENTS** Catania (CT) cell.392 3551810 [masterfitevents@hotmail.it](mailto:masterfitevents@hotmail.it)



### **Programma:**

- Sistemi energetici;
- Cenni di traumatologia;
- Cenni di biomeccanica;
- Anatomia e Fisiologia muscolare;
- Morfologia del rachide;
- Paramorfismi e dimorfismi;
- Super compensazione;
- Alimentazione & integrazione sportiva;
- Teoria dell' allenamento;
- Studio della musica e metodi di costruzione coreografica;
- Metodi e sistemi di allenamento;
- Tecniche di base delle arti marziali;
- Tecnica di esecuzione degli esercizi;
- Didattica e lezioni pratiche.

### **Requisiti per accedere al corso:**

- età : minimo 16 anni;
- Possedere il diploma di scuola media inferiore;
- Curriculum vitae e foto da inviare dopo l'iscrizione all'indirizzo email: [segreteria@maf-italia.it](mailto:segreteria@maf-italia.it) oppure [masterfitevents@hotmail.it](mailto:masterfitevents@hotmail.it);

### **Costo:**

€ 299,00

*Per info su iscrizioni e costi, contattare:*

**ASD MAF** Ufficio segreteria Dott.ssa Deborah Merlino via Zizzo, Villafranca Tirrena (ME) Tel./Fax 090

332282 Cell 389 2382069 [segreteria@maf-italia.it](mailto:segreteria@maf-italia.it) [www.maf-italia.it](http://www.maf-italia.it)

**MASTER FIT EVENTS** Catania (CT) cell.392 3551810 [masterfitevents@hotmail.it](mailto:masterfitevents@hotmail.it)