

## **Corso Istruttore Fitness Musicale - 1° Livello**

Il corso di 1° livello e' suddiviso in 2 weekend con 4 lezioni

Docenti del Corso:

Sede Corso:

Rilascio: Diploma Nazionale + Tesserino Tecnico.

Tutti i partecipanti riceveranno Dispense e Materiale didattico

### **PROGRAMMA CORSO - 1° LIVELLO**

**Prefazione: Presentazione del Corso e Base di Anatomia**

- 1. Il Fitness Musicale: Scopo della lezione e dell'Istruttore**
- 2. Principi di allenamento nella ginnastica aerobica**
- 3. Benefici dell'allenamento cardiovascolare nel fitness collettivo**
- 4. Musica : il bpm, master beat, la frase musicale**
- 5. Esercitazione pratica sul Master beat**
- 6. La struttura della lezione e le sue fasi: Basi per un riscaldamento efficace**
- 7. Esercitazione pratica**
- 8. La fase Cardiovascolare**
- 9. Definizione di lavoro Coreografico**
- 10. Studio dei passi basi di Aerobica e Step, importanza di un corretto assetto posturale**
- 11. Esercitazione pratica di gruppo**
- 12. Costruzione della struttura con base: lavoro simmetrico su 16 tempi e come espandere il blocco**
- 13. Cueing gestuale e verbale**
- 14. La progressione didattica : variazioni e sostituzioni**
- 15. Esame Finale: Scritto/orale e/o Pratico**

E' obbligatoria la frequenza di almeno 2/3 delle lezioni.

Tesserino Tecnico per inserimento Albo Istruttori – Tuta da Istruttore ha un costo aggiuntivo.

Si riserva di attivare i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscrizioni (come da regolamento corso).

Presentarsi al Corso prescelto con abbigliamento idoneo e n. 1 fototessera

Al termine del corso, superati i relativi esami teorico-pratici, saranno rilasciati: IL DIPLOMA NAZIONALE ed il PATENTINO – TESSERA di Istruttore.

In caso di esito negativo, si ha la possibilità di ripetere un'altra volta gratuitamente corso ed esame.

A fine corso da parte del Comitato verrà rilasciata una certificazione che attesta che si è in possesso di Diploma , che arriverà successivamente con i tempi dettati dal Comitato Nazionale.