



**SETTORE TECNICO NAZIONALE**  
CORSI ISTRUTTORI SPORTIVI

**C.S.E.N. BARI**

**Centro Sportivo Educativo Nazionale**  
**Pr. Massimo Marzullo**

**CORSO DI FORMAZIONE**

**ISTRUTTORE DI ACQUAFITNESS**

*21-22 Dicembre 2019*  
*28-29 Dicembre 2019*

SEDE DEL CORSO:

**ENERGY LIVE S.S.D.A.R.L.**

**PISCINA ENERGY LIVE - VIA SAVERIO LIOCE, 58 - BARI**

**SETTORE TECNICO NAZIONALE**  
**CORSI NAZIONALI ISTRUTTORI ACQUAFITNESS**  
**CSEN**  
**CORSO DI ISTRUTTORE DI ACQUAFITNESS**  
SEDE DEL CORSO: BARI

Alla luce del continuo sviluppo di discipline di fitness pubblicizzate come "idonee a qualsiasi utente", l'acquafitness, si pone come un reale e concreto strumento di allenamento che può coinvolgere utenti di diverse fasce di età e con patologie più o meno significative. Il fine è avere istruttori qualificati che possano portare avanti il concetto di recupero motorio e miglioramento fisico (da non confondere assolutamente col lavoro svolto da un fisioterapista mediante idrochinesiterapia). Questo concetto trova spazio appunto nell'acquafitness. L'acqua oltre ad essere uno dei migliori conduttori per un allenamento anche ad alta intensità, migliora le capacità coordinative e motorie di soggetti che si avvicinano anche come prima esperienza al fitness. Il miglioramento fisico si manifesta ulteriormente anche dal punto di vista estetico.

La durata del corso è di 30 ore, suddiviso in 4 giornate (sabato e domenica) ed è svolto presso la struttura Energy Live, sita in Via S. Lioce, 58 Bari.

Il primo giorno, dalle ore 9,00 sino alle 9,30 vengono effettuate le registrazioni degli allievi. Le lezioni sono svolte dalle 09.00 alle 18.00 circa. Il terzo ed il quarto giorno dalle 10.00 alle 18.00 circa. Il quarto giorno dopo la parte didattica e ripasso generale, è previsto un esame finale per il rilascio dell'attestato. Questo è suddiviso in 3 parti: scritto, orale e pratico riguardante gli argomenti trattati durante il corso.

Sono previste pause pranzo.

Eventuali variazioni di orario verranno tempestivamente comunicate allo studente, sia tramite email che tramite SMS.

Il relatore del corso è Alessio Lomoro, insegnante esperto di Acquafitness con varie specializzazioni nell'ambito del fitness in acqua, nonché diplomato come Personal Trainer ed allenatore di pesistica olimpica.

Obbligatorio abbigliamento sportivo idoneo e costume da bagno olimpionico, in quanto il corso prevede lezioni teoriche e pratica in acqua.

**OBBIETTIVO DEL CORSO:**

FORMARE NUOVE LEVE DI ISTRUTTORI DI ACQUAFITNESS, CON CONOSCENZE DI ACQUATICITA' MOTORIA E TECNICHE DI ALLENAMENTO IN ACQUA.

All'interno della parte teorica trova spazio la disamina del concetto di lavoro in acqua, funzionale al miglioramento della propriocezione ed alla sperimentazione delle nozioni.

Far conoscere e sperimentare le potenzialità dell'Acquafitness.

Fornire le conoscenze e le competenze necessarie per condurre un allenamento in acqua.

Fornire strumenti utili alla gestione di un programma di allenamento in acqua a lungo termine.

A fine corso sarà rilasciato l'attestato di Istruttore di Acquafitness che certifica le competenze acquisite. Quest'ultimo oltre a sancire la preparazione dell'allievo, rappresenta un'occasione in più nella ricerca di un lavoro nel settore del fitness in acqua.

**CONTENUTI:**

Acqua come strumento d'allenamento.

Conoscenze teoriche di base sull' Acquafitness.

I benefici dell'Acquafitness sui vari soggetti.

Gli "strumenti" dell'Acquafitness: spinte, leve, tecniche di respirazione, attrezzi, fitness musicale, tecniche di stretching e rilassamento.

Come strutturare un allenamento in acqua per adolescenti, adulti, persone con problematiche fisiche.

**METODOLOGIA**

Il corso alterna momenti teorici a pratiche esperienziali. Gli allievi, sperimentano su di loro i contenuti del corso che in futuro proporranno ai loro utenti, avendo in tal modo la possibilità di interiorizzare quanto appreso.

**RELATORE:**

Lomoro Alessio nato a Bari il 04/01/1983 e residente a Bitritto (Ba) in via Padre Pio da Pietrelcina n°10

**ATTESTANTI CONSEGUITI:**

- DIPLOMA ALLENATORE DI PESISTICA E PERSONAL TRAINER F.I.P.E.
- ATTESTATO MANAGER SPORTIVO F.I.P.E.
- ISTRUTTORE DI AQUATIC TRAINING PROGRAM F.I.F.
- MASTER TONIC LINE F.I.F.
- MASTER WATHAI STRETCH F.I.F.
- MASTER ACQUA GAG EUROPEAN
- MASTER ACQUAGIOCANDO EUROPEAN

**PROGRAMMA**

**SABATO 21 DICEMBRE 2019**

**Ore 9.00 – 9.30**  
**Iscrizione partecipanti**

*Lezione Teorica: Docente: **Alessio Lomoro***

**Ore 9.30 – 14.00**

**INTRODUZIONE AL METODO ACQUAFITNESS**

*Cos'è l'acquafitness*

*Il linguaggio nell'acquafitness*

*I benefici dell'acquafitness*

*I principi dell'acquafitness*

*Definizione dei concetti di acquafitness e acquagym dolce*

*La Respirazione - muscoli e processi coinvolti*

**Ore 15.00 – 17.00**

**STRUTTURA DELLA LEZIONE:** *riscaldamento, fase centrale, defaticamento*  
*Il linguaggio dell'acquafitness*

**DOMENICA 22 DICEMBRE 2019**

**Ore 09.00 – 14.00**

*Lezione Teorica: Docente: **Alessio Lomoro***

*Forza e resistenza muscolare*

*Piani di lavoro*

*ESERCIZI PREPARATORI* *Analisi degli esercizi nel dettaglio*

*Obiettivi e muscoli coinvolti*

*Controllo del corpo*

**Ore 15.00 – 18.00**

*ESERCIZI BASE* *Analisi degli esercizi nel dettaglio*

*Obiettivi e muscoli coinvolti*

*Lezione pratica*

**SABATO 28 DICEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 14.00**

*Lezione Teorica: Docente: **Alessio Lomoro***

*LA POSTURA* – *elementi di ginnastica posturale*

*Indicazioni sulla corretta postura*

*Lezione pratica*

**Ore 15.00 – 18.00**

*ESERCIZI INTERMEDI* *Analisi degli esercizi nel dettaglio*

*Obiettivi e muscoli coinvolti*

*LO STRECHING*

*Le catene cinetiche*

**DOMENICA 29 DICEMBRE 2019**

**Ore 10.00 – 14.00**

*Lezione Teorica: Docente: **Alessio Lomoro***

*ACQUAFITNESS E PATOLOGIE*

*Elementi con variazione di intensità e difficoltà coordinativa*

*Lezione pratica*

*CENNI SULL' UTILIZZO DEI PICCOLI ATTREZZI*

*Lezione Pratica con piccoli attrezzi*

**Ore 15.00 – 18.00**

*TECNICA, METODOLOGIA E DIDATTICA DI INSEGNAMENTO*

*FINE LAVORI*

*TEST FINALE TEORICO E PRATICO*

**LE ISCRIZIONI DOVRANNO PERVENIRE PRESSO:**

**[energylive.ssd@gmail.com](mailto:energylive.ssd@gmail.com) – [info@csenbari.it](mailto:info@csenbari.it)**

**Infotel: 080 5616799 – 392 5731165**

Il costo unitario è di € 250,00 per discente per un massimo di 10 partecipanti.

La quota di partecipazione comprende:

- DISPENSA E MATERIALE DIDATTICO
- TESSERA CSEN 2020 CON POLIZZA ASSICURATIVA
- DIPLOMA ALL'ESITO POSITIVO DELL'ESAME (in caso di minorenni viene rilasciato un attestato di partecipazione, il diploma sarà consegnato al compimento della maggiore età)
- INSERIMENTO ALBO ISTRUTTORI CSEN (richiesto dai Centri Fitness interessati a nuove collaborazioni).

Le iscrizioni dovranno pervenire, entro e non oltre **Venerdì 27 Dicembre 2019**, a mezzo mail, allegando il modulo di iscrizione.

**Si fa presente che le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento di n° 10 iscrizioni.**

*I partecipanti devono presentarsi con n.1 foto tessera, certificato per attività sportiva non agonistica e tenuta sportiva da piscina (anche nelle ore teoriche)*

**La quota di partecipazione non è rimborsabile.**

## Corso di Formazione ISTRUTTORE DI ACQUAFITNESS

**21, 22 , 28 e 29 dicembre 2019**  
**Piscina Energy Live – Via Saverio Lioce n.58 - Bari**

**Scheda di adesione - scrivere in STAMPATELLO**

Cognome	Nome	
Luogo e data di nascita :		
Residenza - via	Città	Prov
e-mail :		
Codice Fiscale :		
Tel. :		

La quota di partecipazione comprende:

- DISPENSA E MATERIALE DIDATTICO
- TESSERA CSEN 2020 CON POLIZZA ASSICURATIVA
- DIPLOMA ALL'ESITO POSITIVO DELL'ESAME (in caso di minorenni viene rilasciato un attestato di partecipazione, il diploma sarà consegnato al compimento della maggiore età)
- INSERIMENTO ALBO ISTRUTTORI CSEN (richiesto dai Centri Fitness interessati a nuove collaborazioni).

**Le iscrizioni dovranno pervenire, entro e non oltre Venerdì 27 Dicembre 2019, a mezzo mail, all'indirizzo [energylive.ssd@gmail.com](mailto:energylive.ssd@gmail.com) e.p.c. a [info@csebari.it](mailto:info@csebari.it) allegando il modulo di iscrizione ed il bonifico del versamento della somma di € 250,00 effettuato sul conto corrente intestato a Energy Live S.S.D.A.R.L. presso la Banca Popolare di Bari – IBAN IT30N0542404007000001002704.**

Si fa presente che le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento di n°10 iscrizioni.

*I partecipanti devono presentarsi con n.1 foto tessera, certificato per attività sportiva non agonistica e tenuta sportiva da piscina (anche nelle ore teoriche)*

**La quota di partecipazione non è rimborsabile.**

**DATA,** \_\_\_\_\_

**FIRMA**

\_\_\_\_\_

**Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 Dlgs 196 del 30 giugno 2003 e dell'art. 13 GDPR (Regolamento UE 2016/679) ai fini della ricerca e selezione del personale.**

**DATA,** \_\_\_\_\_

**FIRMA**

\_\_\_\_\_