



**CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE**

Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal C.O.N.I. (art. 31 DPR 2/8/1974 n°530)  
Ente Nazionale Riconosciuto dal Ministero Dell'Interno (D.M. 559/C. 3206. (101) del 29 febbraio 1992)

**CSEN COMITATO PROVINCIALE DI BARI**

**SETTORE TECNICO NAZIONALE**

CORSI ISTRUTTORI SPORTIVI

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

**Centro Sportivo Educativo Nazionale**

**CORSO DI FORMAZIONE**

**SPORT: GINNASTICA**

**DISCIPLINA: ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA  
FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS**

**QUALIFICA: ISTRUTTORE**

**SPECIALITA'/METODOLOGIA: FITNESS MUSICALE**

**RISERVATO AI TESSERATI CSEN**

**CORSO ISTRUTTORE CSEN – 1° LIVELLO**

**SPORT: GINNASTICA**

**DISCIPLINA: ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS**

**SPECIALITA': FITNESS MUSICALE**

**Costo: € 300,00**

**INTESTATARIO DEL C/C**

**C.S.E.N. CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE  
COMITATO PROVINCIALE DI BARI  
VIA SALVATORE MATARRESE, 2/13  
70124 BARI**

**COORDINATE BANCARIE**

**IBAN IT38S0100504007000000002865**

**Sede: ASD New Fit & Dance – Via Daunia, 33 – 70126 – BARI Japigia**

**Scadenza: 10 Febbraio 2020**

**Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 15**

Il corso di formazione organizzato dal **Centro Nazionale di Formazione Csen Bari** prevede, al superamento dell'esame finale, il rilascio del Diploma di qualifica nazionale, il Tesserino Tecnico Nazionale e l'iscrizione all'Albo dei Tecnici Nazionale Csen.

**Assenze:** È consentito un numero massimo del 20% di ore di assenza

**PROGRAMMA**

**1° modulo: sabato 29 Febbraio 2020 ore 10.00 – 13.00 ore 14.30 – 18.30**

Accreditamento e Presentazione del corso- 1 ora

- o CENNI STORICI DELLA GINNASTICA AEROBICA
- o BENEFICI DELL'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE E CONTROINDICAZIONI
- o I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO: Specificità, Intensità, Durata e Frequenza.
- o LEZIONE PRATICA – GINNASTICA AEROBICA LOW IMPACT

**2° modulo: domenica 1 Marzo 2020 ore 10.00 – 13.00 ore 14.30 – 18.30**

- COME E QUANDO CALCOLARE LA FREQUENZA CARDIACA ALLENANTE
- OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
- NOZIONI DI ANATOMIA FUNZIONALE
- TECNICA E STRUTTURA DELLA LEZIONE: Riscaldamento, Fase cardiovascolare, Defaticamento, Tonificazione e Stretching
- LEZIONE PRATICA – GINNASTICA AEROBICA HIGH IMPACT

**3° modulo: sabato 7 Marzo 2020 ore 10.00 – 13.00 ore 14.30 – 18.30**

- LA COREOGRAFIA: Struttura, Metodi Coreografici, Varianti coreografiche ed

Intensità

- I PASSI BASE
- I PASSI PRINCIPALI
- L'INSEGNAMENTO AD ALLIEVI DI LIVELLO ED ETA' DIVERSE
- IL CUEING
- LA SCELTA DELLA MUSICA
- LEZIONE PRATICA

**4° modulo: domenica 8 marzo 2020 ore 10.00 – 13.00 ore 14.30 – 18.30**

- LA COMUNICAZIONE
- LA CREATIVITA'
- PSICOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
- APPROCCIO CON L'UTENZA
- NOZIONI DI PRONTO SOCCORSO
- TRAUMI, SICUREZZA E PREVENZIONE
- LEZIONE PRATICA STEP

**5° modulo: sabato 14 Marzo 2020 ore 10.00 – 13.00 ore 14.30 – 18.30**

- STEP: OBIETTIVI BENEFICI PASSI BASE E APPROCCI DIREZIONALI: Hi.low step, Power step e Step circuit
- TECNICA DELLO STEP
- IL LAVORO DEGLI ARTI SUPERIORI NELLE DISCIPLINE AEROBICHE
- GAG: TECNICHE E DIDATTICHE
- LEZIONE PRATICA GAG

**6° modulo: domenica 15 Marzo 2020 ore 10.00 – 13.00 ore 14.30 – 18.30**

- TONIFICAZIONE: ESERCIZI E STRUTTURAZIONE DEGLI ESERCIZI MUSCOLARI
- ESERCIZI DI TONIFICAZIONE AL TAPPETINO
- LA RESPONSABILITA' CIVILE E PENALE DELL'ISTRUTTORE
- MARKETING MIRATO AL SUCCESSO DEL CORSO
- LEZIONE PRATICA TONIFICAZIONE

**7° modulo: sabato 21 Marzo 2020 ore 10.00 – 13.00**

- o Esame pratico
- o Esame teorico
- o Consegna diploma



---

## MODULO ISCRIZIONE\*

Al corso di \_\_\_\_\_ del (data inizio) \_\_\_\_\_

COGNOME E NOME \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_ alla via \_\_\_\_\_

C.A.P. \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ CELL. \_\_\_\_\_ MAIL \_\_\_\_\_

NUMERO TESSERA CSEN \_\_\_\_\_ data rilascio \_\_\_\_\_

Pagamento a mezzo di \_\_\_\_\_ effettuato il \_\_\_\_\_

Ai sensi della legge 675/96 (tutela della privacy) Vi autorizzo al trattamento dei miei dati personali.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_  
(del genitore se minorenne)

da inviare consegnare a mano o per posta elettronica con copia bonifico bancario:

COMITATO PROVINCIALE CSEN BARI – Via Salvatore Matarrese, 2/13 – 70124 – BARI – tel.  
e fax n° 080-5537008 – mail: [info@csenbari.it](mailto:info@csenbari.it)

Il corso prevede al termine un esame scritto, orale e pratico ,con votazione da parte della commissione esaminatrice. Nel caso in cui l'iscritto non dovesse superare l'esame si potrà presentare alla successive sessioni d'esame.