



**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**

**Centro Sportivo Educativo Nazionale**

**Comitato Provinciale di Bari**

**CORSO DI FORMAZIONE ONLINE DI  
GINNASTICA – DISCIPLINA: ATTIVITA'  
SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA  
ALLA SALUTE ED AL FITNESS –  
QUALIFICA: ISTRUTTORE DI  
GINNASTICA POSTURALE**

**START SABATO 27 FEBBRAIO 2021**

**RISERVATO AI TESSERATI CSEN**

### **Presentazione del corso:**

La ginnastica posturale è un tipo di ginnastica volta alla prevenzione e alla cura di problematiche muscolo-scheletriche che possono andare ad alterare l'equilibrio posturale.

Il corso di ginnastica posturale ti permetterà di aumentare la tua professionalità nei confronti degli associati: oltre ad organizzare un programma di lavoro idoneo e a scegliere esercizi adatti alla problematica della persona, saprai consigliare e insegnare le posture corrette da assumere nel quotidiano.

### **Obiettivi del corso:**

Al termine del corso:

- Conoscerai l'anatomia e la biomeccanica delle articolazioni principali;
- Saprai valutare i grandi distretti articolari senza perdere di vista il corpo nella sua globalità;
- Conoscerai e saprai riconoscere i principali atteggiamenti posturali;
- Conoscerai le principali problematiche posturali;
- Saprai organizzare un programma di lavoro posturale rispettando le problematiche del cliente.

### **Requisiti minimi di accesso:**

Il corso è aperto a tutti coloro i quali sono in regolare possesso di tessera CSEN: dai professionisti del settore ad appassionati o sportivi che intendono ampliare le loro conoscenze in questo campo ed integrarle con i loro metodi di allenamento.

**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**

**Scadenza:** 24 FEBBRAIO 2021

Il corso di formazione organizzato dal **Centro Nazionale di Formazione Csen Bari**, in collaborazione con i professionisti di POSTURALL, prevede 28 ore di lezione frontale svolte on line su piattaforma ZOOM e 4 ore di materiale video riguardante gli argomenti di carattere pratico.

Le dispense di tutti gli argomenti trattati saranno fornite agli iscritti, mentre i video saranno caricati su un gruppo FACEBOOK chiuso e segreto e saranno visualizzabili senza limitazioni per tutta la durata del corso, ma non potranno essere scaricati.

All'interno del suddetto gruppo sarà possibile scrivere eventuali dubbi e domande che saranno affrontati all'interno del QUESTION TIME.

#### **DOCENTI:**

1. **DOTT. DIEGO CANTORE – OSTEOPATA, POSTUROLOGO, CHINESIOLOGO**
2. **DOTT. GIANLUCA SASSI – OSTEOPATA, POSTUROLOGO, CHINESIOLOGO**

## **PROGRAMMA**

**Sabato 27 Febbraio 2021 – 9.00/19.00**

**9.00-11.00: introduzione alla postura e valutazione posturale**

**11.30-13.30: visione d'insieme della colonna vertebrale (1°pt)**

**14.30-16.30: visione d'insieme della colonna vertebrale (2°pt)**

**17.00-19.00: visione d'insieme dell'arto inferiore**

**Domenica 28 Febbraio 2021 – 9.00/13.30**

**9.00-11.00: la ginnastica respiratoria**

**11.30-13.30: visione d'insieme della spalla**

**Sabato 6 Marzo 2021 – 9.00/19.00**

**9.00-11.00: Question Time**

**11.30-13.30: paramorfismi e dismorfismi**

**14.30-16.30: proposte pratiche: la lombalgia**

**17.00-19.00: le catene muscolari**

**Domenica 7 Marzo 2021 – 9.00/13.30**

**9.00-11.00: pratica arto inferiore: piedi piatti/vari – ginocchio valgo/varo**

**11.30-13.30: proposte pratiche: la cervicalgia**

**Domenica 14 Marzo 2021 – 9.00/13.30**

**9.00-13.00: Question Time e revisione generale**

**Domenica 21 Marzo 2021 - 9.30: ESAME FINALE**



**CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE**

**MODULO ISCRIZIONE\***

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 BONIFICO BANCARIO 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 consegnare mezzo posta elettronica o fax 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)