

## CORSO DI FORMAZIONE A.S.C.

# ISTRUTTORE IN CULTURA FISICA (PESISTICA)

Specializzazione: allenamento di Sala PESI e FITNESS



### ISTRUTTORE 1° LIVELLO SALA PESI E FITNESS

L'obiettivo è quello di formare nuovi istruttori di Cultura fisica con particolare riferimento a specifiche conoscenze dell'allenamento sovraccarichi e resistenze finalizzate al Fitness e Benessere Fisico e di fornire una integrazione di conoscenze agli istruttori formati anche in discipline diverse nonché professionisti sportivi, Personal Trainer, a chi intende avvicinarsi per la prima volta a questa bellissima disciplina sportiva la ginnastica.

Il percorso formativo continuerà con gli aggiornamenti e gli approfondimenti.

Al termine del corso previo superamento dell'esame finale verrà rilasciato un doppio certificato:

➤ Diploma Nazionale A.S.C. e il tesserino tecnico di Istruttore in Cultura fisica: "Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico" codice Coni CK009.

➤ Certificato di specializzazione Istruttore di Sala Pesi e Fitness

Scarica tutte le info su [www.ascacademylazio.it](http://www.ascacademylazio.it)

### DETTAGLI:



Recapiti:

Fisso 06 87138314

E-mail:

[lazio.academy@ascsport.it](mailto:lazio.academy@ascsport.it)

[www.ascsport.it](http://www.ascsport.it)