



■ ASI & AEROGENE  
EASY WITH US

ASI

POSTURAL



# UNA FORMAZIONE PER MIGLIORARE LA TUA PROFESSIONALITA'

## IL CORSO

I corso di ginnastica posturale permette di insegnare al cliente posture corrette attraverso protocolli specifici. È possibile intervenire su paramorfismi dell'apparato muscolo-legamentoso, insegnare una migliore gestione e consapevolezza del corpo e del movimento portando così il cliente verso un rinnovato benessere e un miglioramento globale.

Il corso si sviluppa in 2 week end dove verranno trattati i seguenti argomenti, e sarà svolta molta attività pratica. La ginnastica posturale è un'attività che può essere svolta da tutti in quanto prevede degli esercizi attraverso i quali viene insegnata la corretta percezione e gestione motoria che aiuterà a migliorare la vita quotidiana. Inoltre questo tipo di attività non comprende esercizi ad alto impatto ed è adattabile per ogni tipologia di soggetto.

# ARGOMENTI DEL CORSO

Introduzione alla ginnastica posturale: a chi è rivolta e perchè

Obiettivo della ginnastica posturale di gruppo e individuale

Postura e posturologia, le catene cinetiche

Cenni di anatomia dei sistemi legati alla postura

Cenni di anatomia funzionale di rachide, spalla, anca

Problematiche e algie del rachide

Struttura di una lezione di ginnastica posturale

Esercizi di mobilità globale e segmentaria

Esercizi di stabilizzazione e potenziamento, equilibrio e propriocezione

Esempi di lezione di ginnastica posturale (parte pratica)

# ABOUT AEROGENE

## MEET OUR TEAM

### AEROGENE È UNA SCUOLA DI FORMAZIONE CONVENZIONATA **ASI**, ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL **CONI**

Ci siamo uniti per trasmettervi la nostra **passione**. Ci siamo uniti perchè crediamo nella nostra **professionalità**. Ci siamo uniti perchè sommando le nostre forze, potremo realizzare insieme a voi i **vostrì obiettivi**. Crediamo che il miglior modo di interpretare il nostro lavoro sia trasmettere la nostra conoscenza maturata in anni di lavoro e di esperienze nazionali ed internazionali collaborando con molte aziende del settore e con diverse scuole formative. Vorremmo che la figura professionale del trainer fosse riconosciuta come una figura completa e adatta a migliorare la qualità di vita delle persone aiutandole a stare bene con se stesse fisicamente e con la mente.



# REALIZZAIMO LA TUA FORMAZIONE NEL FITNESS

> Aerogene Fitness School è una scuola di formazione convenzionata A.S.I., ente di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I., dal Ministero dell'Interno e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.



# COME ISCRIVERSI AL CORSO

VAI SU [WWW.ASILIGURIA.IT](http://WWW.ASILIGURIA.IT)

Per iscriversi al corso di **ASI-POSTURAL**, basta semplicemente andare sul sito e seguire le seguenti indicazioni:

1

## PREISCRIZIONE

### PREISCRIVITI PRIMA E PAGHI MENO

Sul sito, alla pagina del corso compila il FORM di preiscrizione indicando i tuoi dati. Se sei tra i primi 10 paghi meno!

2

## TI CONTATTEREMO NOI

### ARRIVATI AL NUMERO MINIMO PER CONSENTIRCI LO SVOLGIMENTO DEL CORSO

Ti contatteremo noi, e solo dopo potrai confermare attraverso il pagamento della quota d'iscrizione, la tua partecipazione al corso. La preiscrizione non comporta alcun obbligo, ma ti garantisce la quota più bassa se eri tra i primi 10 preiscritti.

3

## TESSERATO ASI

### SE HAI GIÀ LA TESSERE ITRUTTORE ASI HAI UN ENORME SCONTO

Se hai già fatto un corso di 1° Livello con ASI durante questa stagione, hai la possibilità di fare ASI-POSTURAL al prezzo più basso.



“  
**SIAMO  
LE SCELTE  
CHE FACCIAMO**”

**Ogni corso ASI nasce dalla volontà di migliorarti professionalmente**

Tutti i materiali ed i protocolli di lavoro, sono sviluppati dal nostro **TEAM MULTIDISCIPLINARE**. Anche per **ASI-POSTURAL**, abbiamo voluto coinvolgere chi aveva le migliori competenze in questa materia per poter far nascere un corso **EFFICACE** e **PROFESSIONALIZZANTE**.

# TITOLO RILASCIATO AL CORSO

ASI-POSTURAL

**AEROGENE FITNESS SCHOOL È UNA  
SCUOLA DI FORMAZIONE  
CONVENZIONATA CON ASI, ENTE DI  
PROMOZIONE SPORTIVA  
RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.**

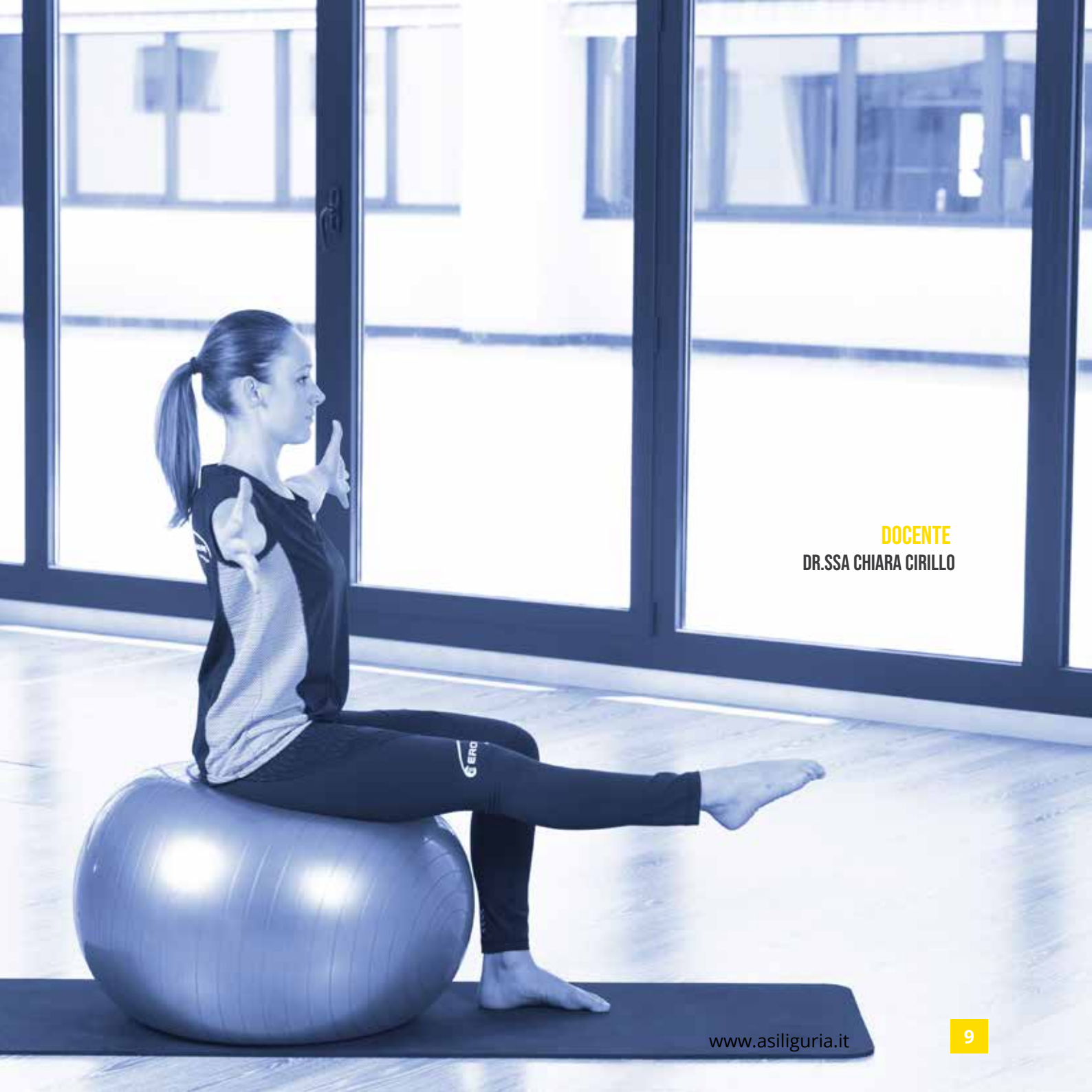
Al termine del corso ed dopo superamento con esito positivo dell'esame, l'allievo riceverà il Diploma Nazionale di «Istruttore in Ginnastica Posturale» da parte di ASI (Associazioni Sportive Sociali Italiane), ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e dal Ministero dell'Interno ed aderente al sistema SNaQ del Coni (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei

Tecnici Sportivi).

Il corso è valevole come aggiornamento tecnico ai fini del riconoscimento del diploma di istruttore e del **TESSERINO DI TECNICO NAZIONALE.**







**DOCENTE**  
**DR.SSA CHIARA CIRILLO**



## MATERIALE DIDATTICO

### Info utili

Qualche giorno prima dell'inizio del corso, verrà inviata mail con link e codice di accesso per accedere alla dispensa **e-learning** su piattaforma dedicata. La dispensa potrà comunque essere scaricata in formato PDF senza costi aggiuntivi e quindi gestita autonomamente dallo studente.



## REQUISITI E ORARI

### Per partecipare al corso

Si consiglia una minima esperienza come praticante nei corsi di fitness e allenamento. Sabato/Domenica dalle 10.00 alle 18.00 con pausa pranzo di un ora

N.B.: il 1° Sabato dalle 9.30 alle 10.00 registrazione

## QUOTE ISCRIZIONE

**370 €**

PRIME 10 ISCRIZIONI

---

Partecipazione al corso  
Tesserino Tecnico  
Diploma Nazionale ASI

**420 €**

DOPO 10 ISCRIZIONI

---

Partecipazione al corso  
Tesserino Tecnico  
Diploma Nazionale ASI

**300 €**

TESSERATI AEROGENE

---

Partecipazione al corso  
Solo se in possesso di  
Tesserino Tecnico e  
Diploma Nazionale ASI  
di un'altra specialità

Vuoi **organizzare un corso di formazione ASI** nel tuo centro in Liguria? Contattaci, e potremo aiutarti a sviluppare insieme una formazione che ti renda un partner ufficiale.

## **CONTATTACI**

### **Asi Liguria**

Orari segreteria

da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 18.00

Tel: +39 35 1524958 **Email:** [info@asiliguria.it](mailto:info@asiliguria.it)

**Website:** [www.asiliguria.it](http://www.asiliguria.it)