

■ ASI & AEROGENE
EASY WITH US



ASI GYM





UNA FORMAZIONE PER MIGLIORARE LA TUA PROFESSIONALITA'

IL CORSO

I clienti dei club fitness richiedono istruttori di sala pesi sempre più preparati e concreti. Abbiamo voluto quindi creare un percorso formativo che costruisce le basi al futuro trainer per impostare un allenamento a 360°. Un entry-level per creare una scheda di allenamento corretta ed adeguata che spazi dalla sala isotonica a reparto di cardiofitness per concludersi con la sessione di scarico e defaticamento.

Nel corso sono inoltre incluse delle pillole conoscitive dei concetti di «personal branding» e di gestione «one to one» del cliente. Il corso, ha la durata di due week end e si concluderà con una valutazione finale che renda prova delle capacità da parte dello studente di creare una scheda di allenamento corretta e funzionale.

ARGOMENTI DEL CORSO

Anatomia e fisiologia della contrazione muscolare

Anatomia e fisiologia del sistema cardio-respiratorio

Basi di fisiologia dell'apparato muscolo-scheletrico e attività metabolica

Basi di biomeccanica applicata agli esercizi di sala pesi

Teoria dell'allenamento: periodizzazione, supercompensazione, ipertrofia, ecc..

Schede di allenamento: AC, CFT, normal routine e accenno di SPLIT

Pratica in sala pesi ed area cardio fitness

Anamnesi e valutazione

Rapporti psico-sociali istruttore/socio ed istruttore/club fitness

Cenni di marketing applicato al fitness

ABOUT AEROGENE

MEET OUR TEAM

AEROGENE È UNA SCUOLA DI FORMAZIONE CONVENZIONATA CON **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 **vostr**i 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 con ASI, ente di promozione sportiva riconosciuta dal C.O.N.I., dal Ministero dell'Interno e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.



Powered By



FREDDY

the art of movement

www.freddy.com

COME ISCRIVERSI AL CORSO

VAI SU WWW.ASILIGURIA.IT

Per iscriversi al corso di **ASI-GYM**, basta semplicemente andare sul sito della scuola, 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 AEROGENE

SE HAI GIÀ LA TESSERE ITRUTTORE AEROGENE HAI UN ENORME SCONTO

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



SIAMO
LE SCELTE
CHE FACCIAMO

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

Tutti i materiali ed i protocolli di lavoro, sono sviluppati dal nostro **TEAM MULTIDISCIPLINARE**.
Anche per **ASI-GYM** 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-GYM

**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 Sala Pesi e Fitness» 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.**





**EASY
WITH US**



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?
Contattaci, e potremo aiutarti a sviluppare insieme una formazione
che ti renda un partner ufficiale della scuola.

CONTATTACI

Asi Liguria

Orari segreteria

da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 18.00

Tel: +39 35 1524958 **Email:** info@asiliguria.it

Website: www.asiliguria.it