

START UP
(scuola di perfezionamento delle discipline musicali)
Di
Salvatore Gallo
PRESENTA:
FORMAZIONE A 360°

UNA FORMAZIONE COMPLETA.

DAL PUNTO DI VISTA DEI RUOLI, TANTO PER COMINCIARE. L'ISTRUTTORE DI OGGI NON DEVE OCCUPARSI SOLO DI TABELLE DI ALLENAMENTO. SERVE MOLTO DI PIU'. DEVE ESSERE UN PO' PSICOLOGO, DEVE POSSEDERE ALCUNE SEMPLICI STRATEGIE DI MARKETING. ECCO ALLORA L'ESIGENZA DI UNA FORMAZIONE CHE VADA OLTRE IL LIMITE TECNICO-SCIENTIFICO, PER SCONFINARE NELLA SFERA DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA E RELAZIONE DELLO STUDENTE. IN PIU', UNA FORMAZIONE COMPLETA DEVE ESSERLO ANCHE IN TERMINI DI OFFERTA DIDATTICA. TENERE IL PASSO DELL'INNOVAZIONE NEL MONDO DEL FITNESS NON E' COSI' SEMPLICE. PROVARCI E' D'OBBLIGO.

TROVARSI INSIEME E' UN INIZIO....
RESTARE INSIEME UN PROGETTO....
LAVORARE INSIEME UN SUCCESSO....

CORSI IN PROGRAMMAZIONE DALL'INIZIO DEL MESE DI APRILE:

- PILATES, 20 INCONTRI
- AEROBICA, STEP E FITNESS I° LIVELLO - 11 INCONTRI.
- AEROBICA, STEP E FITNESS II° LIVELLO - 7 INCONTRI
- FITNESS E BODY BUILDING I° LIVELLO - 12 INCONTRI.
- PERSONAL TRAINER - 14 INCONTRI.
- CORSO DI GINNASTICA POSTURALE & KINESITERAPICA - 4 INCONTRI
1 - 2 - 3 - 4 LIVELLO. (**NEW**) *
- MASSAGGIO SPORTIVO E BENDAGGIO FUNZIONALE - 1 INCONTRO. (**NEW**)
- STRETCHING - 1 INCONTRO.
- ELETTROSTIMOLAZIONE - 1 INCONTRO. (**NEW**)
- CARDIOFITNESS E CIRCUIT TRAINING - 1 INCONTRO.
- ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE NELLA PRATICA SPORTIVA - 1 INCONTRO.
- IL DOLORE DI SPALLA - 1 INCONTRO.
- ALGIE DEL RACHIDE - 1 INCONTRO.
- IL GINOCCHIO INFORTUNATO - 1 INCONTRO.
- LA GRANDE ETA' - 1 INCONTRO.
- AEROBIC - 1 INCONTRO.

- SPINNING – 1 INCONTRO.
- STEP BASIC I° E STEP EVOLUTION II° LIVELLO – 2 INCONTRI.
- HIP HOP STOP – 4 INCONTRI.
- PUMP ECCELENT – 2 INCONTRI.
- BODY FREE MARZIAL – 2 INCONTRI.
- FLEXIBITY STRETCH & DANCE – 1 INCONTRO. (**NEW**)
- L'ALLENAMENTO DEGLI ADDOMINALI E PARAVERTEBRALI – 1 INCONTRO.

PILATES

IL CORSO E' A NUMERO CHIUSO MAX 15 PERSONE.

COSTO DELL'INTERO ANNO ACCADEMICO E' DI 1200€ DILAZIONABILE IN TRE RATE DA VERSARE NEI PRIMI TRE INCONTRI STABILITI.

AEROBICA, STEP E FITNESS I° LIVELLO.

PARTE TEORICO-SCIENTIFICA

- CENNI DI ANATOMIA FUNZIONALE.
- TEORIA DELL'ALLENAMENTO.
- FISIOLOGIA APPLICATA AL MOVIMENTO.
- TRAUMATOLOGIA E INTERVENTI DI PRONTO SOCCORSO.
- ALIMENTAZIONE: NOZIONE FONDAMENTALI, COME ALIMENTARSI PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO.

PARTE TECNICA

- INTRODUZIONE ALL'AEROBICA, LINEE GUIDA PER L'INSEGAMENTO NEI CORSI.
- STRUTTURA DELLA LEZIONE DI AEROBICA E STEP: COSTRUZIONE DELLA SEQUENZA, DIFFERENTI LIVELLI D'INTENSITA', GESTIONE DI CLASSI ETEROGENEE.
- RESPONSABILITA' DELL'ISTRUTTORE.
- MOTIVAZIONE E CAPACITA' COMUNICATIVE.
- AEROBICA PER CATEGORIE PARTICOLARI: GIOVANI, DONNE IN GRAVIDANZA, TERZA ETA'.
- EFFETTO DELLA MUSICA SUL CORPO E SULLA MENTE: COME SCEGLIERE LA MUSICA GIUSTA IN OGNI OCCASSIONE.

PARTE PRATICA

- STRUTTURA DELLA LEZIONE: RISCALDAMENTO, LAVORO CARDIOVASCOLARE DEFATICAMENTO. UTILIZZO DELLO STEP.
- MASTER CLASS DI AEROBIC WORKOUT, STEP WORKOUT
- ESERCITAZIONI SU TUTTI GLI ARGOMENTI TRATTATI.
- MINI MASTER CLASS SULLE TECNICHE ALTERNATIVE.

Dove si svolge: Napoli

Quando inizia: DOMENICA 00 2008

Quanto dura: 11 GIORNATE

Orario: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Quanto costa: 360€

AEROBICA, STEP E FITNESS II° LIVELLO.

PARTE TEORICO-SCIENTIFICA

- ANATOMIA FUNZIONALE E LE SUE PROBLEMATICHE.
- TEORIA DELL'ALLENAMENTO: OMEOSTASI, STIMOLO ALLENANTE E SOVRALLENAMENTO.
- FISILOGIA APPLICATA AL MOVIMENTO: METABOLISMI ENERGETICI, ADATTAMENTI A CARICO DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO, RIVELAMENTO E UTILIZZO DELLA FREQUENZA CARDIACA, TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE.
- ALIMENTAZIONE: SUPPLEMENTI E INTEGRATORI.

PARTE TECNICA

- METODO E TECNICA SOPRAFFINA.
- GIOCHI MATEMATICI E SEQUENZE COREOGRAFICHE.
- COORDINAZIONE E LIVELLI DI ESECUZIONE.
- MOTIVAZIONI DIVERSE ED ESPERIENZE DIVERSE.

PARTE PRATICA

- MINI MASTER CLASS SULLE TECNICHE ALTERNATIVE.
- STRUTTURA DELLA LEZIONE: MATEMATICA E IMPOSTAZIONI DIFFERENZIATE.
- ESERCITAZIONI PRATICHE COLLETTIVE.
- VERIFICHE E SPERIMENTAZIONI.

Dove si svolge: Napoli

Quando inizia: DOMENICA 00 2008

Quanto dura: 7 GIORNATE

Orario: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Quanto costa: 360€

FITNESS E BODY BUILDING

PARTE TEORICO-SCIENTIFICA

- ANATOMIA UMANA DELL'APPARATO LOCOMOTORE: OSSA, ARTICOLAZIONI, TENDINI, LEGAMENTI E MUSCOLI. ANATOMIA FUNZIONALE: APPARATO LOCOMOTORE DEL SEDENTARIO, DELL'AMATORE E DELL'ATLETA AGONISTA.
- FISILOGIA DELLA CONTRAZIONE MUSCOLARE E METABOLISMO ENERGETICO.
- BIOMECCANICA DEL MOVIMENTO: CARATTERISTICHE FISICHE DEL MOVIMENTO UMANO. GLI ESERCIZI CORRETTI E QUELLI DA ABOLIRE. STUDIO DEGLI ATTREZZI E DELLE DIFFERENTI MODALITA' DI UTILIZZO: MANUBRI, BILANCIERI, PANCHE, POLIERCOLINE.

- ANALISI DEI FREQUENTATORI DEL CLUB : DIVERSE TECNICHE DI ALLENAMENTO: COME COSTRUIRE UNA TABELLA PERSONALIZZATA.
- I PARAMORFISMI: ASSIMETRIE DELLA COLONNA VERTENRALE, LORDOSI, SCOLIOSI E CIFOSI, SCAPOLE ALATE. COME MIDIFICARE L'ALLENAMENTO.
- ALIMENTAZIONI: NOZIONI FONDAMENTALI DELLA FISIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE. ESIGENZE SPECIFICI DEGLI ATLETI: GLI INTEGRATORI ALIMENTARI I PRODOTTI PARAFARMACEUTICI. LE DIETE IPOCALORICHE ASSOCIATE ALLA ATTIVITA' FISICA.
- DOPING: GLI ANABOLIZZANTI E L'ORMONE DELLA CRESCITA. GLI EFFETTI INDESIDERATI E QUELLI COLLATERALI, I RISCHI A BREVE E A LUNGO TERMINE.
- IL RECUPERO FUNZIONALE DELL'ATLETA INFORTUNATO: INDICAZIONI E LIMITI PER UNA GINNASTICA MIRATA.
- FITNESS E BOBY BUILDING FEMMINILE.

SEMINARI PRATICI IN PALESTRA

- COME LAVORARE SU:
 1. ADDOMINALI E PARAVERTEBRALI.
 2. CINGOLO SCAPOLARE.
 3. PETTORALI E DORSALI.
 4. ARTI SUPERIORI.
 5. ARTI INFERIORI.
 6. CENNI DI GINNASTICA CORRRTIVA, ANTALGICA E STRETCHING.
 7. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.
 8. ALLENAMENTO CARDIOVASVOLARE E UTILIZZO SEL CARDIOFREQUENZIMETRO.
 9. ESAMEANTROPOMETRICO.
 10. ANAMNESI ALIMENTARE
 11. OBIETTIVO MOTORIO E FINALE.

Dove si svolge: Napoli

Quando inizia: SABATO 00 2008

Quanto dura: 12 GIORNATE

Orario: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Quanto costa: 460€

PERSONAL TRAINER

- DEFINIZIONE DEL PERSONAL TRAINER E DEL SUO AMBITO DI LAVORO: CARATTERISTICHE PERSONALI, TARGET DI RIFERIMENTO, QUALIFCAZIONE PROFESSIONALE, GESTIONE DEL TEMPO. COME OPRERARE NEI CLUB E NELLE ABITAZIONI PRIVATE. LE ATTREZZATURE NECESSARIE.

- ASPETTI CHINESIOLOGICI E POSTURALI: BASI SCIENTIFICHE DELLA CHISIONOLOGIA E DELLE ANALISI POSTURALI.VALUTAZIONI FUNZIONALI.
- L'ALLENAMENTO IN CONDIZIONI PARTICOLARI IPERTENSIONI CARDIOPATIA, DIABETE, ASMA.
- CASI CLINICI PARTICOLARI.
- ELETTROSTIMOLAZIONE .
- STRETCHING.
- PRIMO SOCCORSO.
- PRINCIPI BASE DEL MASSAGGIO.
- UTILIZZO DEL COMPUTER PER LA PERSONALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO, PERIODICIZZAZIONE MICRO, MACRO E MESO CICLO.
- STRATEGIE DI MARKETING: ANALISI DEL MERCATO, RICERCA DELLA CLIENTELA, CAPACITA' DI AUTOPROMOZIONE, GESTIONE DEI CLIENTI.
- ASPETTI FISCALI E LEGALI.

Dove si svolge: Napoli

Quando inizia: DOMENICA 00 2008

Quanto dura: 14 GIORNATE

Orario: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Quanto costa: 460€

PUMP ECCELENT

BILANCIERI BARRE ED ELASTICI FANNO DI QUESTO CORSO UNA INNOVAZIONE CHE SI E' GIA' CONSOLIDATA IN TUTTI I CENTRI SPECIALIZZATI.

UN CORSO INDISPENSABILE PER CHI E' A CACCIA DI NUOVI SPUNTI DA PROPORRE AI PROPRI ALLIEVI.

- ASPETTI FISILOGICI DEL METODO PUMP ECCELENT.
- SCELTA E IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI BASE.
- COME SCEGLIERE LE MUSICHE.
- COME SCEGLIERE LE SEQUENZE.

Dove si svolge: Napoli

Quando inizia: DOMENICA 00 2008

Quanto dura: 2 GIORNATE

Orario: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Quanto costa: 150€

HIP HOP STOP

MOVIMENTI LIBERI E SPONTANEI, MUSICHE COINVOLGENTI E DIVERTENTI A RITMI DI HIO HOP, COREOGRAFIE ALLA PORTATA DI TUTTI: E QUESTO E' IL METODO HIP HOP STOP. FUNK IN VERSIONE FITNESS E NON CON UNA SOLA PAROLA IL DIVERTIMENTO.

PROGRAMMA DIDATTICO

- L'ISTRUTTORE MODELLO HIP HOP STOP
- ASPETTI FISILOGICI
- A CHI E' RIVOLTA LA LEZIONE
- COME SCEGLIERE LE MUSICHE
- I PASSI BASE
- COME COSTRUIRE UNA LEZIONE

Dove si svolge: CASERTA

Quando inizia: DOMENICA 00 2008

Quanto dura: 4 GIORNATE

Orario: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Quanto costa: 250€

BODY FREE MARZIAL

E' DIVISO IN DUE SEZIONI QUELLO CON IL SACCO E QUELLO SENZA IL SACCO. ATTIVITA' MOLTO GIOVANE CHE STA ACCOGLIENDO MOLTI PROSELITI IN TUTTI I CENTRI FITNESS NAZIONALI ED INTERNAZIONALI.

- L'ISTRUTTORE
- ASPETTI FISILOGICI DEL BODY FREE MARZIAL.
- COME SI IMPOSTA UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.
- I COLPI PRINCIPALI.
- COME SI COSTRUISCE UNA LEZIONE BASE.
- ESERCIZI DI TONIFICAZIONE E STRETCHING.

Dove si svolge: Napoli

Quando inizia: DOMENICA 00 2008

Quanto dura: 2 GIORNATE

Orario: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Quanto costa: 150€

STEP BASIC I° LIVELLO E STEP EVOLUTION II° LIVELLO

COME SI SALE E SI SCENDE DALLO STEP, COME SI COSTRUISCE UNA COREOGRAFIA SUL GRADINO PIU' FAMOSO DEL FITNESS.

- L'ISTRUTTORE DI STEP METODO
- ASPETTI FISIOLGICI DELLO STEP I° E II° LIVELLO.
- A CHI E' RIVOLTA LA LEZIONE.
- COME SCEGLIERE LE MUSICHE.
- CARATTERISTICHE DELLO STEP.
- APPROCCI E PASSI BASE SULO STEP.
- COSTRUZIONE COREOGRAFICA E SUE EVOLUZIONI.
- METODOLOGIA AVANZATA (QUESTA SEZIONE E' SOLO PER ICORSISTI DEL II° LIVELLO).

Dove si svolge: Napoli

Quando inizia: DOMENICA 00 2008

Quanto dura: 2 GIORNATE

Orario: dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Quanto costa: 250€

N.B.

TUTTI I CORSI CHE HANNO UNA DURATA DI UNA GIORNATA SONO INEVITABILMENTE A NUMERO CHIUSO CHI FOSSE INTERESSATO PER DATE E RELATIVI COSTI RIVOLGERSI ALLA SEGRETERIA CORSI.

*PER LE DATE E I COSTI DEL CORSO DI GINNASTICA POSTURALE TELEFONARE ALLA SEGRETERIA CORSI.

Per informazioni, prenotazioni ed iscrizioni

Segreteria CORSI

TEL. FAX. 0817400971

CELL.: 3404661478 SALVATORE GALLO.

www.ildavid.biz

www.salvatoregallo.net

Non esitare a chiamare per quella che per te può essere una professione.