



CORSO DI FORMAZIONE: GYM FITNESS INSTRUCTOR

CORSO DI FORMAZIONE IN GYM FITNESS INSTRUCTOR EQF LEVEL 3

OBIETTIVO

Gym Fitness Instructor è il corso proposto da Virgin Active Academy rivolto a chiunque voglia intraprendere una carriera nel settore del fitness. Fornisce le competenze di base che un valido Istruttore di sala deve possedere per accompagnare correttamente ogni tipo di cliente verso il raggiungimento dell'obiettivo desiderato; saranno forniti gli strumenti utili a sviluppare ed organizzare l'attività in modo serio e professionale oltre che a migliorare capacità e competenze relazionali fondamentali per instaurare relazioni positive in ambito lavorativo.

REQUISITI

Il corso è rivolto a tutti i maggiorenni in possesso di **diploma di scuola superiore, con esperienza di minimo 6 mesi nel settore e certificato di buona salute** che vogliano acquisire o approfondire le proprie competenze per svolgere al meglio il ruolo di Assistente sala pesi.

PROGRAMMA DEL CORSO

ONLINE E FRONTALE

DATA E MODALITÀ	MODULO
26-27 novembre Streaming Online	<ul style="list-style-type: none">• Introduzione corso e Certificazione Ereps• Anatomia: il sistema scheletrico e muscolare di base• Il sistema cardiorespiratorio• I sistemi energetici
2 dicembre Streaming Online	<ul style="list-style-type: none">• Stile di vita: promozione e lavoro in sicurezza
15-16 dicembre Streaming Online	<ul style="list-style-type: none">• Composizione corporea e principi di nutrizione di base• Elementi di Psicologia, comunicazione e strategie di fidelizzazione
14-15 gennaio 2023 Frontale Milano Corsico	<ul style="list-style-type: none">• Biomeccanica: Principi dell'allenamento: forza e resistenza, lavoro aerobico e stretching• Programmazione dell'allenamento: macchine e pesi liberi
11 febbraio 2023 Streaming Online	Valutazioni finali: Test Multiple choice + Case study

PROGRAMMA DEL CORSO

VALUTAZIONE CONCLUSIVA

Per ottenere la certificazione Virgin Active Academy – Ereps è necessario superare le prove:

- Teorica: Test a risposta multipla incentrato su tutto il materiale oggetto del corso
- Pratica: Assessment pratico dove il candidato dovrà dimostrare l'acquisizione delle nozioni apprese durante il percorso simulando un incontro ed un allenamento con un potenziale cliente.

CERTIFICAZIONE FINALE

L'ottenimento della certificazione finale Ereps - <https://www.ereps.eu/> EQF LV3 è subordinata alle seguenti condizioni:

- Regolare frequenza alle attività di formazione (richiesto 80% di presenza)
- Superamento di tutte le prove d'esame

In caso di mancato superamento dell'esame sarà possibile sostenere le prove una seconda volta entro marzo 2023.

Oltre alla certificazione ufficiale EREP, sarà rilasciata al corsista anche la certificazione digitale Virgin Active Academy.

Tutti i certificati saranno inseriti all'interno dell'European Register of Exercise Professionals (EREPS) e possono esercitare la professione in tutta Europa, secondo il Quadro Europeo delle Qualificazioni (EQF - European Qualification Framework).

La sola certificazione EREPS (valida a livello Europeo) non è sufficiente ad esercitare come istruttore di sala sul territorio italiano se non accompagnata da un titolo di laurea in scienze motorie e sportive o da un certificato riconosciuto dal CONI.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

ONLINE+FRONTALE

PERCORSO

IMPORTO ONLINE+FRONTALE

**GYM FITNESS
INSTRUCTOR**

399€ iva inclusa

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

La richiesta di iscrizione può essere inoltrata tramite e-mail all'indirizzo academy@virginactive.it oppure tramite il sito:

<https://www.virginactive.it/academy/gym-instructor-personal-training/>.

Il versamento della quota di partecipazione potrà essere effettuato tramite bonifico bancario alle coordinate che saranno comunicate da Academy al momento dell'iscrizione.

Il pagamento può avvenire secondo i seguenti tempi e modalità:

Unica soluzione entro l'11 novembre 2022

Due rate: prima rata entro il 24 novembre, seconda rata entro il 13 gennaio.

Promozioni ed agevolazioni:

Scrivici ad academy@virginactive.it per conoscere promozioni ed agevolazioni riservate allo sta" Virgin Active Italia ed a studenti/laureati in scienze motorie e sportive.

COSA OFFRIAMO

La quota comprende:

- Welcome Kit Virgin Active Academy (che sarà consegnato in occasione del modulo in presenza).
- Accesso alle lezioni frontali presso la sede Academy o tramite piattaforma online.
- Consegna materiale didattico delle lezioni in formato digitale.
- Video – registrazioni delle lezioni svolte in streaming online.
- Certificazione Ereps valida su tutto il territorio europeo
- Inserimento annuale nel Registro Europeo dei Professionisti dell'Esercizio Fisico EREPS con EQF3

I migliori studenti verranno invitati ad un colloquio conoscitivo con i responsabili dei Club Virgin Active per valutare una possibile collaborazione lavorativa.

I DOCENTI



MANUEL DEI ROSSI

MODULI

- Introduzione Corso Gym Instructor VirginActive
- Stile di vita: promozione, lavorare in sicurezza
- Elementi di Psicologia, comunicazione e strategie di fidelizzazione, strategie motivazionali

Diplomato come perito informatico si dedica allo sport a livello agonistico prima di intraprendere gli studi universitari in Scienze motorie e sportive che integrerà con numerosi corsi di formazioni specialistici nel settore del fitness. Di pari passo agli studi comincia il suo percorso professionale in Virgin Active Italia che lo vede ricoprire diversi ruoli tecnici quali Gym Trainer, Group trainer, Personal Trainer.

Attualmente, dopo più di dieci anni in azienda ricopre i ruoli di:

- Live trainer Revolution Virgin ActiveItalia
- EE Specialist e docente Academy Virgin Active Italia
- Personal Trainer e Group Trainer Virgin Active Italia



ALICE CURZI

MODULI

- Stile di vita: promozione, lavorare in sicurezza
- Elementi di Psicologia, comunicazione e strategie di fidelizzazione, strategie motivazionali

Psicologa e manager di Virgin Active Italia nel campo delle risorse umane, segue lo sviluppo delle risorse interne.

- Learning & Development Manager
- Training and Development Manager –People department

Formazione:

- Graduate in Social & Development Psychology
- Psychologist –state degree
- Mindful Educator Essentials (MEE)
- Difficult emotions (DE)

I DOCENTI



FABIO PALOMBELLA

MODULI

- Anatomia – Il sistema scheletrico – muscolare - base
- Anatomia – Il sistema cardiorespiratorio e sistemi energetici - base

Personal Trainer, Istruttore Corsi, Presenter e grazie al suo ruolo di formatore ha girato diversi paesi per seguire diversi percorsi formativi:

- Personal Trainer, Kinesiologo, Istruttore Fitness Musicale
- Direttore Tecnico
- Insegnante educazione motoria scuola elementare primaria
- EE Specialist e docente Academy Virgin Active Italia

Formazione:

- Master in Management dell' Ospitalità e dello Sport
- Dottore Osteopata (D.O.)
- Laurea Specialistica in Manager dello Sport
- Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive

I DOCENTI



ANTONIO SACCINTO

MODULI

- Principi dell'allenamento –Forze e resistenza, lavoro aerobico, stretching
- Programmazione allenamento: macchine e liberi

ATTIVITÀ E CERTIFICAZIONI

- Strength Coach & Conditioning
- Personal trainer e preparatore fisico della Compagnia Kataklo' Athletic Dance Theatre
- EE Specialist Virgin Active Italia
- Direttore Ik" Italy(international ,kettlebell ,fitness federation)
- Strength Coach Gym Jones (level 2)
- Strength Coach Mike Boyle (level2)

IMPEGNATO IN COMPETIZIONI DI

- Lotta Greco-Romana
- Powerlifting
- Weightlifting
- Kettlebell sport internazionali
- Organizzatore di Training ed Escursioni in Montagna
- Maratona di New York 2017/2018
- IRONMAN 70.3 Rapperswil 2018

Virgin
active
ACADEMY



ereps

**EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS**

part of EuropeActive



reps
ITALIA

**ITALIAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS**

part of ANIF • EuroWellness