

AEROGENE
EASY WITH US

ae
TOTAL BODY 2.0

TOTAL BODY 2.0



UNA FORMAZIONE PER MIGLIORARE LA TUA PROFESSIONALITA'

IL CORSO

Questo corso rappresenta una vera evoluzione del Total Body Conditioning nelle lezioni di fitness groups. Le novità principali vertono sull'applicazione pratica della biomeccanica funzionale e sulla qualità degli esercizi base della tonificazione. L'utilizzo inoltre di metodologie innovative, rende più efficace e utile non solo l'allenamento in chiave di dimagrimento, tonificazione forza e resistenza, ma anche l'applicazione della stessa biomeccanica unita alla mobilità degli arti superiori ed inferiori. Attraverso questo primo livello, imparerete ad adattare le lezioni di tonificazione a qualunque tipologia di persona e in qualunque fitness club, rendendo i vostri corsi sempre più seguiti ed apprezzati. Una formazione assolutamente innovativa in cui si «educa il movimento per insegnare l'esercizio in modo corretto». Il percorso formativo si sviluppa in un week end, e da le basi solide per essere dei veri top trainer.

ARGOMENTI DEL CORSO

Utilizzo di piccoli attrezzi per aumentare l'intensità dell'esercizio

Mini gruppi e gestione della lezione, metodologie e livelli

Come strutturare e preparare una lezione di titola body in sala musicale

Basi di biomeccanica applicata agli esercizi di sala pesi

Livelli differenti di allenamento per classi di lavoro

Allenamento in sospensione, basi fisiologiche e utilizzo dell'attrezzo

Adattamento neuromuscolare e tendineo

Progressione del lavoro e limitazioni fisiologiche

Laboratorio interattivo

Preparazione atletica in sala musicale

ABOUT AEROGENE

MEET OUR TEAM

AEROGENE È UNA SCUOLA DI FORMAZIONE AFFILIATA AD ASI, ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTA 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 affiliata A.S.I., 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.AEROGENE.IT

Per iscriversi al corso di **AE-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, vai alla data del corso a te più vicina e 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 TESSERA 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 AE-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 **AE-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

TOTAL BODY 2.0

AEROGENE FITNESS SCHOOL È UNA SCUOLA DI FORMAZIONE AFFILIATA A.S.I., ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTA 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 di Total Body» 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

240 €

PRIME 10 ISCRIZIONI

Partecipazione al corso
Attestato Aerogene
Tessera Istruttore
Diploma Nazionale ASI

290 €

DOPO 10 ISCRIZIONI

Partecipazione al corso
Attestato Aerogene
Tessera Istruttore
Diploma Nazionale ASI

170 €

TESSERATI AEROGENE

Partecipazione al corso
Attestato Aerogene
Solo se in possesso
TESSERA ISTRUTTORE
Diploma Nazionale ASI

Vuoi **organizzare un corso di formazione AEROGENE** nel tuo centro?
Contattatci, e potremo aiutarvi a sviluppare insieme una formazione
che ti renda un partner ufficiale della scuola.

CONTATTACI

Customer Service Aerogene

Orari segreteria

da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 13.00

Tel: +39 333 1172348

Email: info@aerogene.it

Website: www.aerogene.it