

# PROGRAMMA CORSO DA ISTRUTTORE FITNESS & BODYBUILDING - I LIVELLO – CSEN

1° WEEKEND			2° WEEKEND		
GIORNO	ORARIO	ARGOMENTO	GIORNO	ORARIO	ARGOMENTO
14/10/2023	9,00 - 9,10	Presentazione del corso e saluto istituzionale	28/10/2023	9,00 - 11,00	Posturologia
	9,10-11,00	La pedagogia sportiva			
	11,00 - 11,10	PAUSA			
	11,10 - 13,00	La responsabilità civile dell'istruttore sportivo			
	14,00 - 16,00	Elementi di Anatomia			
	16,00 - 16,10	PAUSA			
	16,10 - 18,00	Fisiologia del movimento			
15/10/2023	9,00 - 11,00	Cos'è il fitness e ruolo dell'attività motoria	29/10/2023	9,00 - 11,00	Esercitazioni pratiche
	11,00 - 11,10	PAUSA		11,00 - 11,10	PAUSA
	11,10 - 13,00	Storia del Body Building		11,10 - 13,00	Esercitazioni pratiche
	14,00 - 16,00	Metodologia dell'allenamento		14,00 - 16,00	Esercitazioni pratiche
	16,00 - 16,10	PAUSA		16,00 - 16,10	PAUSA
	16,10 - 17,00	Esercitazioni pratiche		16,10 - 17,00	ESAME TEORICO
	17,00 - 18,00	Esercitazioni pratiche		17,00 - 18,00	ESAME PRATICO