

## PROGETTO FORMATIVO PER IL SETTORE FITNESS

Presso: Istituto Ivo de Carneri - Via Muraldo, 30 - 38045 Civezzano (TN)

➤ Ente Proponente: ACSI Comitato Provinciale Pordenone – Scuola di formazione nazionale  
Tecnici ACSI Formula Benessere  
Sede operativa: Via della Croce Rossa, 62 – 35129 Padova  
Sede legale: via Pondares, 4 - Trieste  
C.F.: 90138540324

➤ Qualifiche conseguite alla fine del percorso formativo:

### ISTRUTTORE FITNESS E BODY BUILDING - PERSONAL TRAINER 1° LIVELLO

Durata del percorso formativo diviso per classi (ore minime necessarie che potranno essere implementate con momenti a classi riunite ed aggiunta di altre ore):  
per partenza dalla 1° classe – n. 15 ore l'anno  
per partenza dalla 2° classe – n. 15 ore l'anno (tenendo conto del programma svolto dalla precedente gestione)  
per partenza dalla 3° classe – n. 20 ore l'anno (tenendo conto del programma svolto dalla precedente gestione)  
per partenza dalla 4° classe – n. 30 ore l'anno (tenendo conto del programma svolto dalla precedente gestione)

Si tratta di un percorso formativo impegnativo, con una consistente parte teorica ed una altrettanto consistente parte pratica, basando le metodiche di allenamento sui diversi Biotipi.

Esame finale - parte teorica con prova scritta – parte pratica con prova in palestra

### ISTRUTTORE FUNCTIONAL TRAINING 1° LIVELLO

Durata del percorso formativo diviso per classi:  
per partenza dalla 1° classe – n. 5 ore l'anno  
per partenza dalla 2° classe – n. 5 ore l'anno (tenendo conto del programma svolto dalla precedente gestione)  
per partenza dalla 3° classe – n. 10 ore l'anno (tenendo conto del programma svolto dalla precedente gestione)  
per partenza dalla 4° classe – n. 10 ore l'anno (tenendo conto del programma svolto dalla precedente gestione)

si tratta di un programma / percorso formativo che privilegia la parte pratica, con esercizi a corpo libero ed esercizi con piccoli attrezzi, particolarmente adatto in situazioni abbinate al turismo, al personal training, ai programmi sportivi legati agli sport di montagna, ai programmi di allenamento personalizzati per la preparazione atletica specifica.

Esame finale – parte teorica e pratica con prova in palestra

- Certificazioni: DIPLOMI NAZIONALI ACSI - Ente di Promozione Sportiva riconosciuto CONI
- Numero totale ore per anno: n. 100 ore per anno, adattandole secondo le fasce orarie indicate dall'Istituto Ivo de Carneri
- Retribuzione oraria: € 40,00
- Docenti principali selezionati: M° Leonardo Pegoretti – M° Maddalena Carminati
- Programma formativo specifico e materiale didattico: i programmi formativi specifici ed il materiale didattico, saranno forniti in forma elettronica durante lo svolgimento delle fasi formative stesse, concertando il tutto con la direzione didattica della scuola ed adattando le

lezioni in base alle esigenze, al livello di preparazione già precedentemente acquisito dagli allievi, agli spazi ed attrezzature a disposizione.

Distinti saluti

Padova, 15.06.2015

Presidente – legale rappresentante  
Marco Abelli



Ente Nazionale ric. CONI  
SETTORE FORMAZIONE  
Dirig. ACSI - Marco Abelli

