



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI (ART.31 D.P.R. 2/8/74 N. 530)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI  
RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DEGLI INTERNI (D.M. 559/C3206.1/2000.A (101) DEL 29 FEBBRAIO 82)  
COMITATO PROVINCIALE DI IMPERIA

Via Schiva, 56 18100 Imperia (IM)  
Tel/fax: 0183.297179 Sito Web: [www.csenimperia.com](http://www.csenimperia.com) E-Mail: [info@csenimperia.com](mailto:info@csenimperia.com)

## CORSI DI FORMAZIONE PER OPERATORI SPORTIVI (Dirigenti, Istruttori, Tecnici)

**NB: si accede in presenza con green pass  
O tampone secondo DPCM**

### **Corso: Bodybuilding e fitness 1° livello**

Durata: 4 weekend + esame

#### **Moduli comuni a tutti i corsi (18 ore):**

Biochimica. Le basi della vita

Anatomia e Fisiologia (Cardiologia, Il cuore dell'atleta e della persona sedentaria, miti e realtà, collaborazione medico-istruttore) – Dr. Luca Silvestrini

Alimentazione M° Nicola Camera

Alimentazione – Dott. Renato Dalmasso

Primo Soccorso - Dott. Renato Dalmasso

Professionisti nella promozione sportiva: la legislazione, le norme operative, le responsabilità. Le risorse umane nell'associazione sportiva: uno sport di tutti e per tutti.

Dott. Giuliano Ferrari/ Dott. ssa Rossella Pruneti

#### **Moduli specifici per il Bodybuilding - 1° livello (14 ore):**

##### ***Tecnica di Bodybuilding – Teoria e Pratica***

Cenni di Biomeccanica e Chinesiologia

L'ABC della tecnica di bodybuilding

Esercizi

La sessione d'allenamento

Il programma d'allenamento

Efficienza cardiovascolare ed allenamento aerobico

Stretching

M° Dennis Giusto – Dott.ssa Rossella Pruneti

Esame: a - pratico in sala attrezzi + b - questionario scritto



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI (ART.31 D.P.R. 2/8/74 N. 530)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI  
RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DEGLI INTERNI (D.M. 559/C3206.12000.A (101) DEL 29 FEBBRAIO 82)  
COMITATO PROVINCIALE DI IMPERIA

### Corso: Bodybuilding e fitness 2° livello

Durata: 5 weekend + esame

#### **Moduli comuni a tutti i corsi (18 ore):**

Biochimica. Le basi della vita

Anatomia e Fisiologia (Cardiologia) – Dr. Luigi Muscio

Alimentazione – Dott. Renato Dalmasso

Primo Soccorso - Dott. Renato Dalmasso

Professionisti nella promozione sportiva: la legislazione, le norme operative, le responsabilità.

Le risorse umane nell'associazione sportiva: uno sport di tutti e per tutti.

Dott. Giuliano Ferrari/ Dott. ssa Rossella Pruneti

#### **Moduli specifici per Bodybuilding - 2° livello (14 ore):**

##### ***Tecnica di Bodybuilding – Teoria e Pratica***

Approfondimenti di Biomeccanica e Chinesiologia

Esercizi con manubri, bilancieri, macchine isotoniche, elastici, cavi

Come si crea una tabella d'allenamento

Allenamenti per le varie finalità

Allenamenti in caso di paramorfismi

Cause e prevenzioni delle lesioni da sport

Tecniche di comunicazione dell'istruttore e psicologia nel fitness

M° Dennis Giusto - Dott. ssa Rossella Pruneti

Esame: a - pratico in sala attrezzi + b - questionario scritto + c - tesina da riferire oralmente (con consegna dell'elaborato scritto)



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI (ART.31 D.P.R. 2/8/74 N. 530)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI  
RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DEGLI INTERNI (D.M. 559/C3206.12000.A (101) DEL 29 FEBBRAIO 82)  
COMITATO PROVINCIALE DI IMPERIA

### Descrizione generale dei Corsi

I discenti dopo il percorso formativo, sosterranno un esame di idoneità a seguito del quale entreranno in possesso di diploma nazionale C.S.E.N. e tesserino tecnico con registrazione nell'albo dei tecnici tenuto presso la sede di Roma.

Il riconoscimento del C.O.N.I. garantisce all'Ente la possibilità di emettere titoli equivalenti a quelli delle altre Federazioni Sportive e data la grande presenza sul territorio dello C.S.E.N., per i partecipanti, si aprono prospettive di attività nelle numerosissime associazioni affiliate.

Si fa presente che l'iniziativa è svolta a fini istituzionali da Ente no-profit ed è per soggetti regolarmente tesserati.

### Ammissione ai Corsi

I corsi di I livello sono rivolti ai tesserati atleti e/o praticanti maggiorenni che abbiano già maturato esperienza pratica nelle diverse specialità. Per accedere ai corsi di II livello è necessario possedere la corrispondente qualifica di I livello. Non è possibile seguire nella stessa sessione un corso di I e uno di II livello. Invece è possibile seguire corsi di tipo diverso (esempio: aerobica e bodybuilding, bodybuilding e kettlebell, compatibilmente con il calendario e la frequenza).

N.B. Il giorno di inizio dei corsi occorre presentarsi in segreteria per la registrazione alle ore 09,00 con:

- 1 - abbigliamento e scarpe idonee alla pratica, muniti di:
- 2 - per chi è già istruttore CSEN, del suo patentino-tessera
- 3 - numero di socio CSEN oppure della quota per associarsi (euro 20,00)
- 4 - ricevuta versamento quota o primo acconto (50% del totale).

Per ogni corso si terrà il relativo esame finale da superarsi per il rilascio dell'attestato nazionale e del patentino-tessera di corrispondente livello e disciplina, valido su tutto il territorio nazionale. NB. I titoli rilasciati sono anche considerati validi ai sensi delle nuove leggi sullo sport (Es. Regione Abruzzo n°20 del 7/3/2000; Regione Lombardia n°26 dell'8/10/2002 art.8; Regione Puglia Legge sullo Sport; Regione Marche Legge sullo Sport e Reg. di Attuazione).

### Direttore dei Corsi

Dennis Giusto 3479508448

### Segreteria dei Corsi

Rossella Pruneti 3388875668, e-mail: rossellapruneti@fitnessmedia.it

### Quote associative per aderire ai corsi:

Bodybuilding 1° o 2° livello: 600,00 euro

Le quote si intendono comprensive di iscrizione, accesso alle lezioni, tassa d'esame, kit didattico, diploma nazionale, patentino-tessera, assicurazione. Eventuali iscrizioni in ritardo saranno gravate del 10%.



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI (ART.31 D.P.R. 2/8/74 N. 530)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI  
RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DEGLI INTERNI (D.M. 559/C3206.12000.A (101) DEL 29 FEBBRAIO 82)  
COMITATO PROVINCIALE DI IMPERIA

### Per iscriversi ENTRO IL 30 OTTOBRE 2021

**(maggiorazione 10% dopo questa data)**

È necessario:

- 1) riempire il modulo di iscrizione
- 2) effettuare i versamenti relativi ai corsi scelti (prima quota pari al 50% del totale oppure saldo intero) sul seguente conto:

## CALENDARIO

1° Lezione	2° Lezione	3° Lezione	4° Lezione	5° Lezione solo per BB2	Esame
12-13 novembre	19-20 novembre	26-27 novembre	3-4 dicembre	10-11 dicembre	-
					-
					Data da stabilire gennaio 2022

Le lezioni sono sempre sabato e domenica. Orario 10-18 con pausa pranzo salvo differenti esigenze dei docenti. Dietro documentati motivi, è possibile un'assenza (un week-end solo al massimo).



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI (ART.31 D.P.R. 2/8/74 N. 530)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI  
RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DEGLI INTERNI (D.M. 559/C3206.12000.A (101) DEL 29 FEBBRAIO 82)  
COMITATO PROVINCIALE DI IMPERIA

### SCHEMA DI ISCRIZIONE

Il/la sottoscritto/a.....

nato/a il.....a.....

residente a.....

Indirizzo.....

E-mail:..... Cellulare.....

Qualifiche sportive .....

Già in possesso di altro brevetto sportivo? No  Sì  Quale: .....

#### CHIEDE

di partecipare ai seguenti corsi di diploma e/o stage:  
(barrare il corso o i corsi ai quali si intende partecipare)

#### DIPLOMA DI QUALIFICA NAZIONALE

**BODYBUILDING 1° livello**     **BODYBUILDING 2° livello**

Inoltre mi impegno a frequentare le lezioni, a versare la caparra oltre che a saldare prima dell'inizio del corso e dell'esame finale. Allego o invio per e-mail:

1) copia scannerizzata di un documento di identità

2) Se già in possesso, numero card CSEN per l'anno 2019/2020: .....oppure chiedo di diventare socio CSEN In questo caso barrare la casella:

richiesta socio CSEN (costo card CSEN euro 20,00).

CODICE SULLA PRIVACY – Ai sensi art. 7 e 13 Dlgs 196 del 30/06/2003 l. n. 675/1996 art. 10 e 13

CONSENSO DATI PERSONALI  SI  NO

CONSENSO DATI SENSIBILI  SI  NO

Luogo e data, .....

In fede, .....

In data.....