



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI (ART.31 D.P.R. 2/8/74 N. 530)
ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALI
RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DEGLI INTERNI (D.M. 559/C3206.12000.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 E-Mail: info@csenimperia.com

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

Corso: Bodybuilding e fitness 1° livello

Durata: 4 weekend + esame

Moduli comuni a tutti i corsi (18 ore):

Biochimica. Le basi della vita
Dott. Giorgio Fullone
Anatomia e Fisiologia (Cardiologia) –
Prof. Claudio Colzani e Dott. Attilio
Chiodo
Alimentazione – Dott. Renato Dalmasso
Primo Soccorso - Dott. Renato Dalmasso
Professionisti nella promozione sportiva :
la legislazione, le norme operative, le
responsabilità. Dott. Massimiliano Balicco
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

Corso: Bodybuilding e fitness 2° livello

Durata: 5 weekend + esame

Moduli comuni a tutti i corsi (18 ore):

Biochimica. Le basi della vita
Dott. Giorgio Fullone
Anatomia e Fisiologia (Cardiologia) –
Prof. Claudio Colzani e Dott. Attilio
Chiodo
Alimentazione – Dott. Renato Dalmasso
Primo Soccorso - Dott. Renato Dalmasso
Professionisti nella promozione sportiva :
la legislazione, le norme operative, le
responsabilità. Dott. Massimiliano Balicco
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

ORGANIZZAZIONE: ASD DENNIS UNIVERSE

Via San Lorenzo 4 18012 Bordighera (IM)

TEL. 0184 998299 E-Mail: info@dennisgiusto.com



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

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

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)

Corso: Personal Trainer

Durata: 5 weekend + esame

Moduli comuni a tutti i corsi (18 ore):

Biochimica. Le basi della vita - Dott. Giorgio Fullone
Anatomia e Fisiologia (Cardiologia) - Prof. Claudio Colzani e Dott. Attilio Chiodo
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 Personal Trainer (18 ore)

Approfondimenti di Fisiologia, Biomeccanica e Chinesiologia - Prof. Claudio Colzani
Approfondimenti sui principi scientifici dell'allenamento - M° Dennis Giusto/Dott. ssa Rossella Pruneti
Cenni sul massaggio sportivo per i traumi e per la performance - Dott. Daniele Di Masi
Aspetti fiscali della professione di Personal Trainer - Dott. Massimiliano Balicco

Tecnica di Bodybuilding - Teoria e Pratica

Personal Trainer come attività professionale: quale personal trainer essere. Aspetti legali e professionali
Tecniche di comunicazione del personal trainer e psicologia nel fitness -
Il marketing del personal trainer: perché si sceglie un P.T., aspettative, come incentivare il cliente nella progressione, come approcciare un probabile cliente, il colloquio preliminare -
Tecnica di Personal Training: valutazione iniziale e verifiche periodiche
Scelta degli ambienti e delle attrezzature: nei centri fitness, a domicilio, all'aperto, supporto online Proposte di lavoro e casi studio
Un caso particolare: il corpo femminile
Un caso particolare: l'anziano
M° Dennis Giusto/Dott. ssa Rossella Pruneti
Come condurre una lezione di personal training - M° Dennis Giusto
Come si crea programma d'allenamento nel personal training - M° Dennis Giusto
Allenamenti per le varie finalità - M° Dennis Giusto/Dott. ssa Rossella Pruneti
Allenamenti in caso di paramorfismi - Dott. Giorgio Fullone/Dott. Daniele Di Masi
Traumi e rieducazione funzionale in palestra - Dott. Giorgio Fullone/Dott. Daniele Di Masi

Esame: a - pratico con lezione di personal training per un socio + b - questionario scritto + c - tesina da riferire oralmente (con consegna dell'elaborato scritto) scritto

ORGANIZZAZIONE: ASD DENNIS UNIVERSE

Via San Lorenzo 4 18012 Bordighera (IM)

TEL. 0184 998299

E-Mail: info@dennisgiusto.com



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

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 di ogni singolo corso 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 - saldo della quota.

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).

Segreteria dei Corsi

ASD Dennis Universe, via San Lorenzo 4, 18012 Bordighera (IM)
Referenti: Dennis Giusto 0184 998299, Rossella Pruneti 338 8875668 e-mail: info@rossellapruneti.com

Quote associative per aderire ai corsi:

Bodybuilding 1° o 2° livello: 500 euro
Personal trainer: 700 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%.

Per iscriversi ENTRO IL 10 febbraio 2012

(maggiorazione 10% dopo questa data)

È necessario:

- 1) riempire il modulo di iscrizione direttamente presso ASD Dennis Universe oppure scaricarlo di seguito, compilarlo FIRMARLO scannerizzarlo ed inviarlo, entro le date di scadenza previste, UNITAMENTE ALLA RICEVUTA DEL VERSAMENTO su Banco Poste (vedi punto 2), all'email info@dennisgiusto.com
- 2) effettuare i versamenti relativi ai corsi scelti direttamente presso ASD Dennis Universe, via San Lorenzo 4, 18012 Bordighera (IM) oppure tramite Banco Posta:
ASD Dennis Universe IBAN IT11B076011050000003460962

ORGANIZZAZIONE: ASD DENNIS UNIVERSE

Via San Lorenzo 4 18012 Bordighera (IM)

TEL. 0184 998299

E-Mail: info@dennisgiusto.com



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

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

CALENDARIO

1° Weekend	
Sabato 18 febbraio Ore 14,00	Introduzione al corso. Presidente Provinciale CSEN Giuliano Ferrari
Ore 15,00-18,00	Rossella Pruneti - Tecnica di Bodybuilding
Domenica 19 febbraio	
Ore 9,30-12,30 Ore 14,30-18,00	Dennis Giusto - Tecnica di Bodybuilding
2° Weekend	
Sabato 25 febbraio Ore 14,00-18,00	IT Renato Dalmasso – Alimentazione e integrazione
Domenica 26 febbraio	
Ore 9,30-12,30 Ore 14,30-18,00	IT Renato Dalmasso – Primo Soccorso/BLS IT Renato Dalmasso – Alimentazione e integrazione per PT
3° Weekend	
Sabato 3 marzo Ore 14,00-18,00	Prof. Claudio Colzani e Dr. Attilio Chiodo– Anatomia e Fisiologia –Apparato respiratorio e cardiocircolatorio
Domenica 4 marzo	
Ore 9,30-12,30 Ore 14,30-18,00	Prof. Claudio Colzani e Dr. Attilio Chiodo– Anatomia e Fisiologia –Apparato respiratorio e cardiocircolatorio
4° Weekend	
Sabato 10 marzo Ore 14,00-18,00	Dennis Giusto e Rossella Pruneti - Tecnica di Bodybuilding
Domenica 11 marzo	
Ore 9,30-12,30 Ore 14,30-18,00	Dennis Giusto e Rossella Pruneti - Tecnica di Bodybuilding Dennis Giusto e Rossella Pruneti - Tecnica di Bodybuilding

ORGANIZZAZIONE: ASD DENNIS UNIVERSE

Via San Lorenzo 4 18012 Bordighera (IM)

TEL. 0184 998299

E-Mail: info@dennisgiusto.com



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

5° Weekend	
Sabato 17 marzo Ore 14,00-18,00	Dott. Giorgio Fullone Biochimica. Fisiologia applicata al fitness. Posturologia.
Domenica 18 marzo Ore 9,30-12,30 Ore 14,30-18,00	Dott. Giorgio Fullone Biochimica. Fisiologia applicata al fitness. Posturologia. Dott. Giorgio Fullone Biochimica. Fisiologia applicata al fitness. Posturologia solo per BB2 e PT
6° Weekend	
Sabato 24 marzo Ore 14,00-18,00	Tecnica di Bodybuilding solo per BB2 e PT
Domenica 25 marzo Ore 9,30-12,30 Ore 14,30-18,00	Tecnica di Bodybuilding solo per BB2 e PT Tecnica di Bodybuilding solo per BB2 e PT
7° Weekend	
Sabato 31 marzo Ore 14,00-16,00 Ore 16,00-18,00	SOLO PER PT Dott. Daniele Di Masi Cenni sul massaggio sportivo per i traumi e per la performance Dott. Daniele Di Masi Cenni sul massaggio sportivo per i traumi e per la performance
Domenica 1 aprile Ore 9,30-12,30 Ore 14,30-18,00	Dott. Daniele Di Masi Cenni sul massaggio sportivo per i traumi e per la performance Dott. Daniele Di Masi Cenni sul massaggio sportivo per i traumi e per la performance
8° Weekend	
Sabato 14 aprile Ore 14,00-18,00	SOLO PER PT Dennis Giusto e Rossella Pruneti – Personal Trainer come professione Dott. Massimiliano Balicco Aspetti fiscali della professione di Personal Trainer FINE CORSO PT

ORGANIZZAZIONE: ASD DENNIS UNIVERSE

Via San Lorenzo 4 18012 Bordighera (IM)

TEL. 0184 998299

E-Mail: info@dennisgiusto.com



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

SCHEDA 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** **PERSONAL TRAINER**

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) foto scannerizzata formato tessera del volto (oppure chiedo che venga scattata alla registrazione il

5 febbraio 2011, in questo caso barrare la casella richiesta fototessera).

3) Se già in possesso, numero card CSEN per l'anno 2012:oppure chiedo di diventare socio CSEN di codesta ASD Dennis Universe. 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,

ORGANIZZAZIONE: ASD DENNIS UNIVERSE

Via San Lorenzo 4 18012 Bordighera (IM)

TEL. 0184 998299

E-Mail: info@dennisgiusto.com



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

In data.....

RICEVUTA DI ISCRIZIONE

L'ASD Dennis Universe, via San Lorenzo 4, 18012 Bordighera (IM), riceve da

la somma di euro,00 quale caparra per il/i corso/i di:

BODYBUILDING 1° livello **BODYBUILDING 2° livello** **PERSONAL TRAINER**

Riceve anche euro 20,00 quale costo card CSEN per associazione ASD Ray Stern.

RICORDA:

- Con la presente iscrizione ti impegni a frequentare le lezioni, a versare la caparra oltre che a saldare prima dell'inizio del corso e dell'esame finale.

Luogo e data,

Timbro e firma del presidente pro tempore,

Provento non commerciale non soggetto a IVA (art. 148 comma 1 D.P.R. 22/12/86 n. 917)
ed esente da bollo D.P.R. 642/1972 (art. 7 ultimo comma)

ORGANIZZAZIONE: ASD DENNIS UNIVERSE

Via San Lorenzo 4 18012 Bordighera (IM)

TEL. 0184 998299 E-Mail: info@dennisgiusto.com