

CORSO GRATUITO

ISTRUTTORE DI FITNESS

100 ore di formazione

- **Eseguire correttamente ogni esercizio**
- **Il ruolo dell'istruttore: guida, motivatore, punto di riferimento**
- **L'anamnesi del cliente per allenamenti personalizzati**
- **Conoscere e utilizzare al meglio le attrezzature**
- **Adattare l'attività fisica a ogni fase della vita: infanzia, età adulta, terza età**
- **Nozioni di riabilitazione post intervento**
- **Alimentazione e integrazione come supporto all'attività fisica**

E tanto altro ancora per entrare nel mondo del fitness in modo professionale!

**Vuoi iniziare il tuo
percorso?
Contattaci subito:**

**Ufficio
formazione:0376/3179140
cnaformazione@mn.cna.it**

