**Corso per la specializzazione di**

**PERSONAL TRAINER**

**(4° level EQF)**

**Il secondo step del nostro percorso, rappresenta la formazione specialistica e consiste in 4 fine settimana che porteranno a formare la figura del PERSONAL TRAINER (4° livello EQF), cioè la figura professionale specializzata nell'allenamento personalizzato del singolo soggetto in modalità "one to one", quindi strutturato su misura per le sue esigenze, ai fini del raggiungimento di obiettivi di prevenzione e risoluzione problematiche fisiche, recupero funzionale post trauma (in collaborazione con figura professionale specifica), allenamento al femminile con le varie problematiche ad esso legate (cellulite, osteoporosi, pre- e post-parto), miglioramento della composizione corporea (tonificazione, ipertrofia, dimagrimento), e raggiungimento benessere psicofisico generale, tramite mezzi (attrezzi) e metodi (programmi d'allenamento) da utilizzare in palestra, come in luoghi aperti o abitazioni private, in completa autonomia. Il personal trainer sarà a conoscenza di nozioni generali sull'alimentazione e supplementazione, per poter valutare eventuali problematiche dell’atleta e, eventualmente, indirizzarlo verso la figura specialistica di riferimento (nutrizionista, dietologo).**

**Stefano Grazzini Cell. 328 9028000**

**International Coach level 8+ EQF**

**Certified EurEthICS ETSIA ® Registered**

I nostri corsi sono validi per le certificazioni EurEthICS ETSIA Organizzazione Partner ufficiale della Commissione europea e della House of Sport, per la certificazione di qualifiche internazionali, riconosciuta e definita nel comunicato del Parlamento europeo (Edition 547: 4 October 2017) come "standard di certificazione di alto livello nello sport e in altri settori educativi, con l'applicazione dell'EQF (Quadro europeo delle qualifiche) per il riconoscimento nell'intera Unione europea.

Le certificazioni inserite in albo EU Experts sono valide per l’ottenimento della qualifiche nazionali Opes Italia, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI