

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

ISTRUTTORE

G A G

Percorso online certificato
di alta formazione



CHE COS'È IL GAG



Il GAG (acronimo di Gambe, Addominali, Glutei) è un allenamento atto a modellare e tonificare la zona addominale, la zona dei glutei e le gambe. E' un allenamento molto diffuso nelle palestre e nei centri fitness ed è utilizzato per modellare la parte inferiore del corpo, ma è anche e soprattutto un programma di allenamento intenso e impegnativo. Il GAG coniuga infatti un allenamento di tipo cardiovascolare, basato sui principi e i passi dell'aerobica e dello step, ad esercizi di tonificazione mirata al punto vita, cosce e fianchi. Il ritmo è sostenuto e garantisce un buon dispendio calorico . In questo modo non si va solo a tonificare la muscolatura, ma anche a migliorare la resistenza e la capacità polmonare.

GLI OBIETTIVI

Questo corso si rivolge alle persone che intendono diventare Istruttore Gag Certificato, dei professionisti che tramite le competenze acquisite, intendano insegnare gli esercizi fondamentali di questa materia agli altri, aiutandoli a ritrovare o mantenere una buona forma fisica. Il percorso garantisce una formazione completa e dettagliata, grazie anche alle tante video lezioni pratiche che spiegano ogni singolo esercizio. Si approfondiscono inoltre tematiche legate alla fisiologia, all'alimentazione, alla colonna vertebrale, al primo soccorso, alla postura, al marketing per trovare nuovi clienti e molto altro.

LE CARATTERISTICHE

- Il corso dura 250 ore complessive di studio e si svolge completamente online. è composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da materiale didattico in formato PDF da scaricare e stampare per prendere appunti.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- L'Accademia AIOC Italia ha ottenuto il Certificato del Sistema di Gestione per la Qualità n° 19250 A-A che attesta che il sistema di gestione per la qualità dell'organizzazione è conforme alla norma UNI ENI ISO 9001:2015 per la progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionalizzanti.
- Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute for Complementary Therapist) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da FENOOOP (FEderazione Nazionale Operatori Olistici Professionisti), Associazione Professionale, che garantisce la qualità e la validità dei nostri corsi a livello nazionale nazionale. FENOOOP garantisce alti standard qualitativi e di qualificazione professionale agli studenti. Grazie a questo corso otterrai 37,5 crediti ECP, che saranno utili per il mantenimento delle abilitazioni degli Operatori Olistici e DBN.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie a IICT che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.

GLI ARGOMENTI

- Nozioni di Fisiologia
- Nozioni di Fisiologia della Respirazione
- Nozioni di Fisiologia del Dolore
- Nozioni di Alimentazione Sportiva
- Metodologia dell'Allenamento
- Postura e Consapevolezza Posturale
- La Colonna Vertebrale
- Nozioni di Primo Soccorso
- Introduzione alla GAG
- Strutturare una Lezione
- Marketing per Operatori
- PARTE PRATICA: spiegazione dettagliata di tutti gli esercizi

IL TEST ONLINE

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:

1 - ELABORATO SCRITTO

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, descrivendo nel dettaglio un allenamento tipo, con particolare attenzione agli esercizi, i tempi ed il livello dei partecipanti.

2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

- Grazie ai riconoscimenti di cui godiamo e in ottemperanza alla Legge n. 4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione a livello Nazionale e Internazionale.
- Alla fine del percorso formativo, viene rilasciato un attestato cartaceo riconosciuto da più enti certificatori esterni alla scuola e al corpo docenti, che garantiscono AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ al corso frequentato.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, con l'approvazione della Legge n. 4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning, ovvero, della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psico-fisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti-terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.