

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 di studio e si svolge completamente online. Il corso è composto da video lezioni accessibili h24
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online
- Il corso è riconosciuto da IPHM (International Practitioners of Holistic Medicine) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Istruttore riconosciuto a livello internazionale
- Il corso è riconosciuto da IITC (International Institute of Complementary Therapists) e fornisce una certificazione ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da Holistica CEPRAO, Associazione di Categoria Professionale, che ne garantisce la qualità e la validità su tutto il territorio nazionale.
- Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP per il mantenimento dell'abilitazione degli operatori in campo olistico e del Benessere.
- La nostra scuola, per gli elevati standard qualitativi dei corsi erogati e quindi dell'alto grado di professionalità nella formazione, è stata riconosciuta da EHFA (European Health & Fitness Association) come ente idoneo alla formazione di professionisti del Fitness.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie al riconoscimento dato da un ente internazionale 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. L'accesso al test è univoco e avrai a disposizione un tempo limitato.

RICONOSCIMENTI

- Grazie ai riconoscimenti ottenuti e in ottemperanza alla Legge n.4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione di Istruttore di Pilates.
- Il nostro percorso formativo è riconosciuto da un DIPLOMA, non un semplice attestato di partecipazione. Il documento viene infatti rilasciato da un ente esterno alla scuola ed al corpo docenti che ha contribuito alla tua formazione. Questo ne garantisce AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ.
- 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 psicofisico 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.