

FUNCTIONAL MM

Informazioni generali

Questa documentazione è relativa al Corso di Formazione Istruttori **Functional MM**.

La lezione, di 60 minuti, prevede un modo continuo di allenarsi, mantenendo la frequenza cardiaca entro un range di lavoro allenante (120/150 battiti cardiaci).

Si utilizzano passi di fitness a basso e alto impatto (low impact e high impact) alternati da esercizi di forza muscolare con l'utilizzo di attrezzi convenzionali e non.

✓ I° obiettivo: continuità di allenamento senza soste prolungate e senza fasi di accelerazione che prevedono un recupero;

✓ II° obiettivo: scegliere 8 gruppi muscolari (catene cinetiche). Decidere 2/3 esercizi per ogni catena cinetica;

✓ III° obiettivo: scegliere numero X di brani musicali fino al raggiungimento dei 60 minuti. Per ogni brano musicale scegliere degli esercizi fitness unendoli a 2/3 esercizi di forza muscolare, combinando il tutto in modo armonico e scientifico;

Gli esercizi di forza muscolare devono essere svolti oltre che con l'uso degli attrezzi, utilizzando al meglio tutta la nostra preparazione. Quindi dovremmo conoscere: contrazioni isotoniche e isometriche; impugnature; uso degli arti superiori e inferiori, isolati o insieme; remate; spinte; etc etc...

Seguici sui ns canali aziendali:

Instagram: macumba.dance.fitness

Facebook – I Like Macumba Fitness Dance

You Tube – Macumba Dance Fitness

www.macumbasport.it

Obiettivi del corso: Fornire le linee guida (scritte ed indicate nel Manuale Functional MM) ossia le competenze tecniche e metodologiche utili a guidare una propria classe.

Aree: Le aree interessate comprendono elementi musicali, teoria, pratica e metodi di insegnamento, comunicazione e sviluppo coreografico creativo.

Per tutte le informazioni scrivi a: info@macumbasport.it o whatsapp +39 393 9473514

PROGRAMMA

Ore 9.00/10.00 inizio del corso

- consegna materiale didattico;
- programma di Functional MM, costruzione della lezione;
- uso della musica nel Functional MM;
- anatomia;
- fisiologia;

Ore 13.00 / 14.00 pausa pranzo

Dalle ore 14.00

- esempi di lezione;
- spiegazione degli esempi;
- gli attrezzi e il loro utilizzo;
- esercitazioni di gruppo;
- prove didattiche;

18.00 consegna della certificazione;

N.B. è consigliato portare indumenti di ricambio.

ISCRIZIONE

L'adesione e l'iscrizione al corso implica l'accettazione delle seguenti norme.

Per iscriversi bisogna compilare il modulo on line sul sito internet o scaricarlo, compilarlo con i propri dati personali allegandolo alla ricevuta di pagamento dell'importo relativo al livello da frequentare tramite bonifico bancario a:

**ASD FITNESS M.M. CODICE FISCALE 96452270588
BANCA SELLA - IBAN: IT90Z 03268 03204 052421757090
Causale: corso Macumba Fitness Dance**

Inviare la ricevuta di pagamento il relativo modulo di iscrizione per mail a:
info@macumbasport.it o su whatsapp al numero +39 393 9473514

La quota di iscrizione comprende il:

- **Manuale Tecnico Istruttore;**

REQUISITI per la partecipazione al corso:

- è indispensabile una normale mobilità articolare, coordinamento spazio-temporale e psico-motorio;
- possedere esperienza di base di attività aerobiche e danza;
- essere in condizioni di salute generali idonee allo svolgimento di attività fisiche intense.

I corsi sono a numero chiuso a tal proposito è necessaria una prenotazione anticipata;

Non saranno rimborsate somme in caso di abbandono dell'allievo a corso già iniziato, né si potrà consegnare la certificazione senza aver terminato il corso;

Non sono ammessi accompagnatori;

Non sono consentite le videoriprese;

Per ogni variazione imprevista provvederemo a contattare personalmente gli iscritti.

COSTO

Il costo è **comprensivo** di tutti i materiali sopraindicati e **nessuna** integrazione economica successiva sarà dovuta.

L'iscrizione per la partecipazione al corso ha un costo di:

€ 140,00 DIPLOMA ISTRUTTORE BASE;

€ 80,00 DIPLOMA I livello;

€ 80,00 DIPLOMA II livello;

€ 50,00 livello Master Trainer/aggiornamento

A.s.d. Fitness MM in collaborazione con Macumba Srls, rispetta la normativa italiana di tutela della privacy.

I dati personali saranno trattati per obbligo di comunicazione istituzionale all'Ente di Formazione Sportivo Acsi per eventuale richiesta di certificazione Coni.