



EUROPEAN BUREAU
OF ADULT EDUCATION



FONDAZIONE®
UNIVERSITÀ
POPOLARE
DI TORINO

“una mole di cultura”



CORSO A NUMERO CHIUSO
Master di
personal training

DOCENTI:

Boccardo Eugenio, Gemello Luciano,
Michieletto Paolo, Zaffina Salvatore

TEST INGRESSO

Domande su cui verterà la prova scritta del test ingresso:

- Cultura generale in ambito Sport e regolamenti ad essi collegati.
- Elementi base di Anatomia e Fisiologia.
- Competenze base in ambito allenamento.

ESAMI E VALUTAZIONI

Di ogni singola materia attraverso test scritto e orale con voto finale in percentuale.

La valutazione del percorso di studi di ogni singolo allievo e attribuzione dei livelli per accesso allo stage finale.

STRUTTURA E DIDATTICA DEL CORSO

Anatomia Funzionale e Fisiologia.

Elementi di primo soccorso.

Esercizi e distretti muscolari:
Corpo libero, attrezzi liberi e macchinari.

Metodologie e tecniche di Allenamento.

Elementi di rieducazione funzionale.

Elementi base delle attività del fitness in palestra
(stage pratico in situazione).

Finalizzazione in funzione degli obiettivi:
sportivi, estetici, salutistici.

Storia dello Sport e Fitness.

Elementi di alimentazione.

Gestione della lezione personalizzata di training
individuale e con piccoli gruppi di persone.

Fonti di diritto e responsabilità del trainer.

Basi pratiche di economia (gestione delle spese,
piccoli finanziamenti, partita Iva
e gestione dei redditi).

Stage di tirocinio in strutture convenzionate a tutti
coloro che superano le valutazioni di merito.



FONDAZIONE
UNIVERSITÀ
POPOLARE
DI TORINO

"una mole di cultura"

**FONDAZIONE UNIVERSITÀ
POPOLARE DI TORINO**

Via Principe amedeo, 12 - 10123 Torino

Tel 011.812.78.79

info@unipoptorino.it - www.unipoptorino.it