



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010



**PROFESSIONAL
TRAINING
PROGRAM**

FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

WWW.OMSTUDIO.EU



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010



I corsi sono rivolti a personal trainer professionisti , istruttori di sala attrezzi , istruttori di corsi e laureati in scienze motorie che vogliono apprendere fondamentali nozioni per allenare i propri clienti in modo funzionale , innovativo e divertente.

Allenare i propri clienti non significa solo assisterli nel contare le ripetizioni o tenere i secondi di recupero, ma anche trovare per loro stimoli e motivazione che li rendano costanti nel loro allenamento settimanale attraverso proposte uniche che permettano al Personal Trainer di superare le aspettative del cliente.

FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

WWW.OMSTUDIO.EU



O R I G I N A L M O V E M E N T

1° SEMESTRE 2010

Functional Training - 1° livello

Obiettivo: porre le basi per allenare i propri clienti con allenamenti funzionali alle esigenze di tutti i giorni e agli obiettivi di ognuno.

Contenuti: l'allenamento funzionale prevede tutta una serie di esercizi e programmi che si sviluppano utilizzando o il solo sovraccarico del proprio corpo o utilizzando piccoli attrezzi e unità di lavoro specifiche.

Verranno forniti linee guida e numerosi spunti per allenare le persone in maniera davvero originale.

Durata del corso: 1 giornata

Date del corso: 6 Febbraio 2010

Costo del corso 100 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

W W W . O M S T U D I O . E U



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010

Functional Training - 2° livello

Obiettivo: perfezionare le proprie capacità di sviluppare allenamenti funzionali.

Contenuti: verranno costruiti piani di lavoro funzionale di livello superiore e verranno proposte delle soluzioni di allenamento caratterizzate da unità di lavoro alternative al classico lavoro da palestra.

Il corso di secondo livello può essere frequentato solo dopo aver partecipato al corso di primo livello.

Durata del corso: 1 giornata

Data del corso: 10 Aprile 2010

Costo del corso 100 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

WWW.OMSTUDIO.EU



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010

Valutazione Funzionale

Obiettivo: verificare la funzionalità del sistema muscolo scheletrico dell'individuo attraverso l'applicazione di test specifici.

Contenuti: la valutazione funzionale si propone di stimare la capacità di un soggetto a compiere una determinata tipologia di attività fisica, con un sufficiente grado di efficienza, senza eccessiva fatica rispetto al lavoro fisico richiesto e con un rapido recupero dopo la prestazione.. Al termine del corso il trainer avrà identificato le aree dove concentrare il proprio lavoro per riequilibrare l'organismo del cliente.

Durata del corso: 1 giornata

Data del corso: 20 Febbraio 2010

19 Giugno 2010

Costo del corso 100 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

WWW.OMSTUDIO.EU



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010

Tecniche di Stretching

Obiettivo: analizzare i diversi meccanismi fisiologici che giustificano le varie tecniche di allungamento e provare a metterle in pratica per percepire le differenze di una tecnica rispetto l'altra. Contenuti: flessibilità, mobilità, elasticità: impariamo a distinguerle; impariamo ad allenarle.

Esistono un'infinita gamma di tecniche di allungamento che possono aiutarci a migliorare lo stato di benessere dell'individuo: al termine del corso il trainer riuscirà ad analizzare il soggetto a fondo, in modo da proporre la tecnica di stretching più funzionale ed efficace.

Durata del corso: 1 giornata

Data del corso: 29 Maggio

Costo del corso 100 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

WWW.OMSTUDIO.EU



O R I G I N A L M O V E M E N T

1° SEMESTRE 2010

Original Pilates Matwork - 1° livello

Obiettivo: conoscere i principi guida della tecnica ideata da Joseph Pilates ed una prima libreria di esercizi

Contenuti: verrà percorsa la storia delle tecnica nata quasi 100 anni fa, i principi originali della stessa e quali i suoi campi di applicazione.

Al termine del livello introduttivo il personal trainer sarà in grado di creare i primi piani di lavoro da proporre ai clienti, sia in forma personalizzata che in piccoli gruppi utilizzando la tecnica a matwork (sul tappetino).

Durata del corso: 2 giornate
Date del corso 23 e 24 Gennaio 2010

Costo del corso 180 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

W W W . O M S T U D I O . E U



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010

Original Pilates Matwork - 2° livello

Obiettivo: conoscere i principi guida della tecnica ideata da Joseph Pilates ed una prima libreria di esercizi

Contenuti: verranno proposti ulteriori esercizi della tecnica Pilates nella versione matwork e una libreria di esercizi con l'ausilio di piccoli attrezzi come i ring, le fitball e gli elastici.

Anche in questo caso il personal trainer acquisirà le competenze necessarie per proporre lezioni individuali o in piccoli gruppi.

Durata del corso: 2 giornate

Date del corso: 27 e 28 Marzo 2010

Costo del corso 180 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

WWW.OMSTUDIO.EU



O R I G I N A L M O V E M E N T

1° SEMESTRE 2010

Kettlebells Original Movement - 1° livello

Obiettivo: conoscere l'attrezzo, apprendere la didattica e acquisire una buona libreria di esercizi da proporre ai clienti.

Contenuti: allenare col kettlebells permette di proporre un allenamento intenso, performante e divertente anche in moduli da mezz'ora. Durante il corso verranno appresi i principi di allenamento, una serie di fondamentali esercizi e come costruire dei piani di lavoro sicuri e funzionali.

Durata del corso: 1 giornata

Date del corso: 27 Febbraio

Costo del corso 100 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

W W W . O M S T U D I O . E U



O R I G I N A L M O V E M E N T

1° SEMESTRE 2010

Kettlebells Original Movement - 2° livello

Obiettivo: approfondire la conoscenza con l'attrezzo, consolidare la didattica e acquisire la completa libreria di esercizi fondamentali da proporre ai clienti.

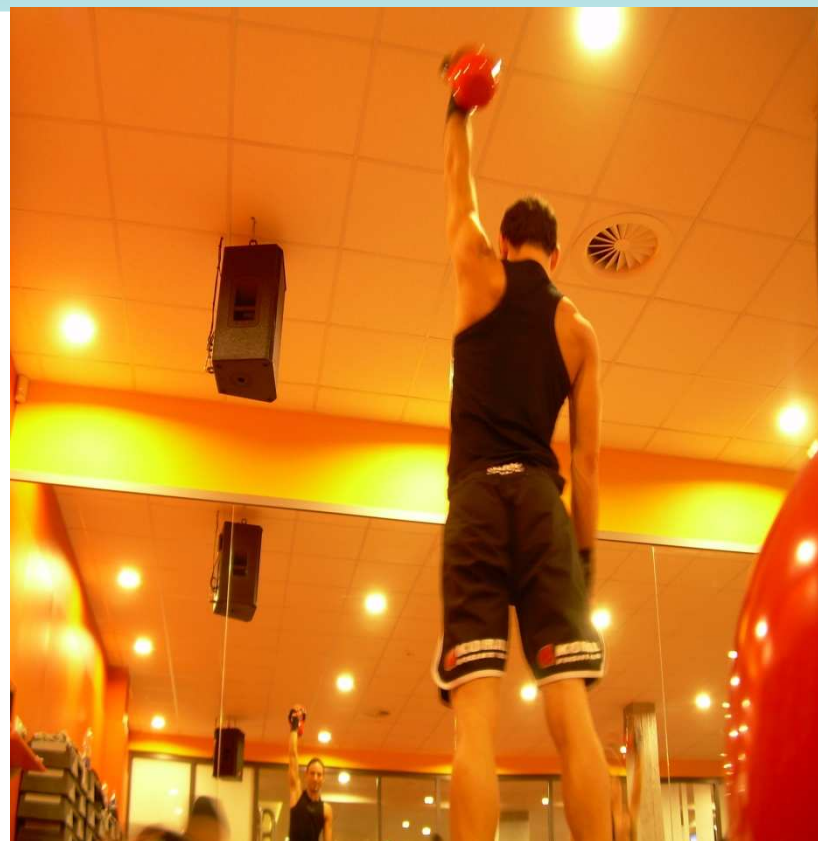
Contenuti: verranno analizzati e provati tutti gli esercizi fondamentali (circa 40) per combinarli in piani di lavoro sicuri, didatticamente corretti e divertenti. Verranno poi preparate mini lezioni da utilizzare poi coi propri clienti.

Durata del corso: 1 giornata

Date del corso: 15 Maggio 2010

Costo del corso 100 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

W W W . O M S T U D I O . E U



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010

Postural Olistic Workout

Obiettivo: acquisire le linee guida per proporre delle sequenze di lavoro posturale.

Contenuti: apprendere la tecnica di base del lavoro posturale e le sue applicazioni. Grazie ad una libreria di esercizi proposta nelle due giornate si possono sviluppare delle lezioni di ginnastica posturale sia in lezioni individuali, sia per piccoli gruppi da proporre ai propri clienti.

Durata del corso: 2 giornate

Date del corso: 13 e 14 Marzo 2010

Costo del corso 180 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

WWW.OMSTUDIO.EU



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010

X-Press Workout

Obiettivo: acquisire le linee guida per proporre delle sedute di allenamento basate sul lavoro a circuiti.

Contenuti: apprendere la tecnica di base del lavoro a circuiti finalizzato al dimagrimento, al recupero della massa muscolare e alla tonificazione generale. Grazie ai concetti esposti nella giornata di formazione il trainer sarà in grado di organizzare delle sedute individuali e per piccoli gruppi.

Durata del corso: 1 giornata

Date del corso: 24 Aprile 2010

Costo del corso 100 € + iva

Il prezzo comprende il materiale didattico e l'attestato finale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

WWW.OMSTUDIO.EU



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010

GENNAIO	23/24 Original Pilates Matwork – 1°liv
FEBBRAIO	6 Functional Training – 1°liv 20 Valutazione Funzionale 27 Kettlebells Original Movement - 1°liv
MARZO	13/14 Postural Olistic Workout 27/28 Original Pilates Matwork - 2°liv
APRILE	10 Functional Training – 2°liv 24 X-press workout
MAGGIO	15 Kettlebells Original Movement – 2°livello 29 Tecniche stretching per pt
GIUGNO	19 Valutazione Funzionale



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

WWW.OMSTUDIO.EU



ORIGINAL MOVEMENT

1° SEMESTRE 2010

La sede dei corsi è :

Via Santino de Nova 32 – 20038 Seregno MI

In alternativa verrà comunicata per tempo la sede

Per confermare la propria iscrizione è necessario effettuare un bonifico con l'importo esatto (iva 20% compresa) ai seguenti riferimenti:

Iban: IT 98 R 06175 33840 000000024780

Intestao a Om Uno srl – pi 06260400962

ed inviare gli estremi del pagamento, nome , cognome e corso al quale si intende partecipare all'indirizzo mail

formazionept@omstudio.eu



FORMAZIONE TECNICA PER PERSONAL TRAINER

W W W . O M S T U D I O . E U