

## Percorso di Certificazione Personal Trainer

### Obiettivi e modalità di conseguimento

Fornire un titolo riconosciuto a livello nazionale che attesti il possesso delle competenze necessarie per il ruolo di Personal Trainer. La certificazione è rilasciata al seguito del superamento di un esame (scritto e orale).

### Prerequisiti

Per l'accesso all'esame è necessario possedere specifiche competenze, che possono essere conseguite attraverso la frequenza di moduli formativi erogati dall'università o tramite dalla presentazione di altri titoli, che potranno avere riconoscimento totale o parziale per ciascuno dei temi oggetto della certificazione.

I temi oggetto della certificazione sono i seguenti:

- Anatomia, fisiologia, traumatologia e pronto intervento
- Programmazione dell'allenamento
- L'allenamento in sala isotonica
- Utilizzo dei macchinari per l'allenamento aerobico
- La mobilità articolare, la flessibilità e l'allenamento a carico naturale
- Il Circuit training
- Elementi di Endocrinologia e Nutrizione
- La valutazione della salute e della condizione fisica
- Allenamento delle "special population"
- Biomeccanica sportiva

Ai candidati sarà preventivamente fornito dettaglio il dettaglio dei temi oggetto dell'esame ed un esempio di esame scritto.

### Crediti formativi assegnati

Il corso dà diritto all'ottenimento di n° 10 crediti formativi per il percorso di Laurea in Scienze Sportive (cui devono essere detratti eventuali crediti riconosciuti per i singoli moduli).

Il percorso formativo di ogni discente verrà trascritto sulla piattaforma S.O.F.I.A. del MIUR (Ministero Istruzione Università Ricerca)

### Costo del corso

- Il costo della sola certificazione è di € 2680,00.
- Convenzione riservata agli iscritti UIKT e Università: sconto del 10%
- L'esame può essere ripetuto gratuitamente per una volta.
- Per coloro che abbiano frequentato almeno il 70% del percorso formativo l'accesso all'esame è gratuito (per due sessioni).

**Possibilità di pagamento con Carta di Credito, Rateale (Dilapay – 0% interessi) e bonifico bancario**

**INFO : [segreteria@universitapopolarecfdm.it](mailto:segreteria@universitapopolarecfdm.it)**