



CORSO DI FORMAZIONE IN PERSONAL TRAINING

OBIETTIVO

Personal training è il corso di alta formazione di Virgin Active Academy. Fornisce le competenze tecniche necessarie per l'elaborazione di programmi di allenamento e per lo svolgimento dell'attività di personal trainer.

Saranno inoltre forniti gli strumenti utili a sviluppare l'attività in modo professionale e a migliorare le capacità e le competenze relazionali per instaurare relazioni positive in ambito lavorativo.

REQUISITI

Il corso è rivolto a tutti i maggiorenni in possesso **di diploma di scuola superiore e certificato di buona salute** che vogliano acquisire o migliorare le proprie competenze professionali nell'ambito del Personal Training.



PROGRAMMA DEL CORSO

MILANO - ROMA

DATA	MODULO
1 WEEK END	1° Modulo <ul style="list-style-type: none">- Professione Personal Trainer: sviluppi sul territorio italiano- Il Personal Training in Virgin Active- Anatomia: il sistema cardio-respiratorio e i 3 sistemi energetici
2 WEEK END	2° Modulo <ul style="list-style-type: none">- Biomeccanica, Mobilità Articolare- Test di Valutazione funzionale e delle capacità condizionali- Elementi di Psicologia
3 WEEK END	3° Modulo <ul style="list-style-type: none">- Valutazione del livello di forma fisica- Nutrizione e integrazione- Programmazione dell'allenamento
TIROCINIO	SESSIONE PRATICA
4 WEEK END	4° Modulo <ul style="list-style-type: none">- Customer Experience- Sviluppo strategia commerciale: come vendere il servizio- Social media management
TIROCINIO	SESSIONE PRATICA
5 WEEK END	5° Modulo <ul style="list-style-type: none">- Digital Experience- Fiscalità- Esame finale teoria
GIORNATA FINALE	DISCUSSIONE TESI

I DOCENTI

GRAZIANO COCCETTINI

MODULO 1:

Introduzione

Direttore del personale con 20 anni d'esperienza – 7 dei quali in ambito internazionale - nella gestione di tutti gli aspetti inerenti le risorse umane.

- Presidente – Virgin Active Academy
- HR Director – Virgin Active s.p.a.
- Direttore Master – Università Telematica San Raffaele

Formazione:

- Università telematica E-Campus – Scienze e tecniche psicologiche
- Master di specializzazione Gestione Risorse Umane - Il Sole 24 ore – Business School
- Master di specializzazione in relazioni sindacali - Il Sole 24 ore – Business School
- Master di I livello in Direzione del personale e sviluppo delle Risorse Umane

ANTONIO GIULIANO

MODULO 1:

Personal Trainer – la professione ad oggi

Esperto nel settore, lavora da 20 anni nelle realtà più conosciute a livello nazionale.

- National Personal Trainer e Gym Trainer Manager Virgin Active Italia
- Project Leader Virgin Active
- Product Manager Virgin Active Torino Collection

Formazione:

- Laurea in Scienze Motorie
- All'attivo numerosi Workshop formativi manageriali e tecnici
- Docente Virgin Active Academy dal 2018

I DOCENTI

FABIO PALOMBELLA

MODULO 1-2

Anatomia - Biomeccanica

Personal Trainer, Istruttore Corsi, Presenter e grazie alla suo ruolo di formatore ha girato diversi paesi per seguire diversi percorsi formativi:

- Personal Trainer, Kinesiologo, Istruttore Fitness Musicale
- Direttore Tecnico
- Insegnante educazione motoria scuola elementare primaria

Formazione:

- Master in Management dell' Ospitalita e dello Sport
- Dottore Osteopata (D.O.)
- Laurea Specialistica in Manager dello Sport
- Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive

ANTONIO SACCINTO

MODULO 2:

Mobilità Articolare e test di valutazione funzionale, test di valutazione capacità motorie

ATTIVITÀ E CERTIFICAZIONI

- Strength Coach & Conditioning
- Personal trainer e preparatore fisico della Compagnia Kataklo' Athletic Dance Theatre
- **Direttore Ikff** Italy(international ,kettlebell ,fitness federation)
- Strength Coach **Gym Jones** (level 2)
- Strength Coach **Mike Boyle** (level 2)

Impegnato in competizioni di:

- Lotta Greco-Romana
- Powerlifting
- Weightlifting
- Kettlebell sport internazionali
- Organizzatore di Training ed Escursioni in Montagna
- Maratona di New York 2017/2018
- IRONMAN 70.3 Rapperswil 2018

I DOCENTI

ALICE CURZI

MODULO 2:

Elementi di psicologia per il personal trainer

Psicologa e manager di Virgin Active Italia nel campo delle risorse umane, segue lo sviluppo delle risorse interne.

- Learning & Development Manager
- Training and Development Manager – People department

Formazione:

- Graduate in Social & Development Psychology
- Psychologist – state degree
- Mindful Educator Essentials (MEE)
- Difficult emotions (DE)

SIMONE BORRELLI

MODULO 3:

Valutazione del livello di forma fisica: raccolta e analisi informazioni

Personal Trainer e Istruttore Corsi, ha anche una forte esperienza manageriale e ha completato gli studi come Nutrizionista

- Personal Trainer
- Istruttore Corsi
- Direttore Tecnico

Formazione:

- Laurea in Scienze Motorie
- Laurea in Scienze della Nutrizione Umana

I DOCENTI

DAVIDE SPOLDI

MODULO 3:

Nutrizione ed integrazione

Da 20 anni opera nel settore come Personal Trainer e Biologo Nutrizionista,.

- Personal Trainer
- Biologo Nutrizionista
- Docente Virgin Active Academy

Formazione:

- Diploma Isef
- Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattativa.
- Laurea Magistrale in Biologia della Nutrizione
- Master di I Livello in Medicina Sistemica
- Master di II Livello in Medicina Sistemica
- Master in Nutrizione Regolativa Sistemica

PIERO CHIAPPANO

MODULO 4:

Elementi di customer experience per il personal trainer

Manager di Virgin Active Italia nel settore HR con esperienza nella direzione di unità locali:

- People Manager:
- Business Manager

Formazione:

- Sistema di classificazione dei ruoli per competenze / retribuzioni
- Accredimento stili sociali Success Insight
- Percorso formativo manageriale
- Percorso formativo "Il Responsabile del Personale" (contrattualistica, contenzioso, budget, relazioni sindacali)
- Percorso formativo manageriale presso GF Management
- Percorso formativo "Professionisti della formazione"
- Team building e leadership situazionale presso HRD
- Percorso formativo manageriale presso HKE
- Percorso formativo in PNL

I DOCENTI

MASSIMILIANO BERTIN

MODULO 4:

Vendere il servizio di personal training

Esperienza nei club come Sales Manager e General Manager, lavora come Regional Sales Manager per Virgin Active Italia

- Regional Sales Manager
- General Manager
- Master Trainer
- Docente Virgin Active Academy

Formazione

- Laurea in Marketing e Comunicazione Università Ca' Foscari Venezia – Facoltà di Economia
- Laurea Magistrale - Laurea in Marketing e Gestione delle Imprese Università Ca' Foscari Venezia – Facoltà di Economia

MATTEO OLIVA

MODULO 4:

Il personal trainer in pratica

Esperienza nel settore pluriennale, ha ricoperto diversi ruoli all'interno di Virgin Active Italia:

- Direttore Virgin Active Academy
- Responsabile Nazionale Personal Trainer VAI
- Business Manager
- General Manager

Formazione

- Laurea in Scienze Motorie
- Percorsi formativi manageriali
- Formazione Vendita Tattica Base
- Formazione in ambito Leadership e Public Speaking

I DOCENTI

VALENTINA BELLA

MODULO 5:

Digital experience

Manager di Virgin Active Italia, ha ricoperto diversi ruoli e il suo contributo è stato fondamentale per implementare la strategia aziendale:

- Customer Experience Director
- Customer Retention Director & Head of MyVA
- National Membership Care Manager
- National Administration Manager

ANDREA MONASTERO

MODULO 5:

Il Fisco ed il Personal Trainer

Collabora da anni con Virgin Active Italia come formatore ed è uno dei massimi esperti nel settore Fitness.

Punto di riferimento per i Personal Trainer di VAI.

- Rappresentante Legale DATA CENTER SERVICES s.a.s.,
- Servizi di contabilità e consulenza fiscale

Formazione:

- Laurea Economia e Commercio
- Corso di Preparazione agli esami per l'iscrizione all'Albo dei Ragionieri

I DOCENTI

ALESSANDRO GARIBALDI

MODULO 4:

Social media

Massimo esperto nella comunicazione e nella gestione di eventi, ha collaborato con brand importanti di livello mondiale

- Communication Director
- Marketing&Communication Consultant
- Head of Branded Content

Formazione:

- Laurea in Scienze della comunicazione & Corporate Communication
- Specialist Master, Human Resources Management and Training

DOCENZE

MILANO - ROMA

I Week End - 1 giorno	Graziano Coccettini	09:30 – 10:00 Presentazione corso
I Week end - 1 giorno	Antonio Giuliano	10:00 – 12.00 Personal Trainer: la professione in Italia oggi
I Week end - 1 giorno	Antonio Giuliano	12.00 – 13.00 Viaggio nel mondo Virgin Active
I Week end - 1 giorno	Fabio Palombella	14.00 – 18.00 Anatomia
I Week end - 2 giorno	Fabio Palombella	09.30 – 13.00 Anatomia
I Week end - 2 giorno	Fabio Palombella	14.00 – 18.00 Il sistema cardio-respiratorio ed i tre sistemi energetici
II Week end - 1 giorno	Fabio Palombella	9.30 - 13.00 Biomeccanica degli esercizi in palestra: arti superiori
II Week end - 1 giorno	Fabio Palombella	14.00 – 18.00 Biomeccanica degli esercizi in palestra: arti inferiori
II Week end - 2 giorno	Antonio Saccinto	9.30 – 13 Mobilità Articolare e test di valutazione funzionale, test di valutazione capacità motorie
II Week end - 2 giorno	Alice Curzi	14.00 -18:00 Elementi di psicologia per il personal trainer
III Week end - 1 giorno	Simone Borrelli	9:30 -13:00 Valutazione del livello di forma fisica: raccolta e analisi informazioni
III Week end - 1 giorno	Davide Spoldi	14:00-18:00 Nutrizione ed integrazione
III Week end - 2 giorno	Antonio Saccinto	09.30 – 13.00 Come allenare la Forza, Ipertrofia ed Endurance
III Week end - 2 giorno	Antonio Saccinto	14.00 – 18.00 Programmazione dell'allenamento

DOCENZE

MILANO - ROMA

IV Week end - 1 giorno	Piero Chiappano	9:30 – 13.00 Elementi di customer experience per il personal trainer
IV Week end - 1 giorno	Massimiliano Bertin	14:00 – 16:00 Vendere il servizio di personal training
IV Week end - 1 giorno	Massimiliano Bertin	16:00 – 18:00 Vendere il servizio di personal training
IV Week end - 2 giorno	Matteo Oliva	9:30 – 13.00 Il personal trainer in pratica
IV Week end - 2 giorno	Alessandro Garibaldi	14:00 - 18:00 Social media
V Week end - 1 giorno	Valentina Bella	9:30 – 11.00 Digital experience
V Week end - 1 giorno	Valentina Bella	11:00 – 12.00 Strumenti digitali del personal trainer
V Week end - 1 giorno	Andrea Monastero	12.00 – 13:00 Il Fisco ed il Personal Trainer
V Week end - 1 giorno	Matteo Oliva - Antonio Giuliano	14:00 – 15:00 Preparazione al test finale
V Week end - 1 giorno	Matteo Oliva - Antonio Giuliano	15:00 - 17:00 TEST FINALE
V Week end - 1 giorno	Matteo Oliva- Antonio Giuliano - Antonio Saccinto - Alice Curzi	09:00 - 18:00 DISCUSSIONE TESINE

ARGOMENTI

MILANO - ROMA

DOCENTE	MODULO	ARGOMENTI
Massimiliano Bertin	Vendere il servizio di personal training	Cos'è il valore e come evidenziarlo (il valore non è il prezzo)
		Come gestire l'appuntamento di vendita
		Come presentare soluzioni di valore per i clienti
		Role play
Piero Chiappano	Elementi di customer experience per il personal trainer	Cos'è la customer experience
		La customer experience nel fitness e in Virgin Active
		La customer experience e i cluster di clienti
		La customer experience e i tipi di personalità
Alessandro Garibaldi	Comunicazione e PR	Press Office e PR: il ruolo della comunicazione
		Social Media Management e Digital PR: the new era
		Branded Content Creation: nuovi formati e linguaggi
		Event Management: come il fitness oggi si racconta
Antonio Giuliano	Personal Trainer: la professione in Italia oggi	Il mercato del Fitness in Italia: numeri e opportunità
		Percezione della popolazione italiana della figura professionale del PT
		Campi di operato del PT in un centro fitness
		Panoramica, strategia e posizionamento delle palestre e catene di centri Fitness in Italia
Antonio Giuliano	Viaggio nel mondo Virgin Active	Origini e Mission
		Vision e strategie future
		Struttura aziendale e dei singoli centri: organigramma e funzioni
Matteo Oliva	Il personal trainer in pratica	La figura professionale del PT all'interno di un centro Fitness: chi e cosa fa, il valore aggiunto del PT
		Giornata tipo del PT di successo
Monastero	Il fisco e il personal trainer	Come diventare professionista
		Contabilità e liquidazioni IVA
		Dichiarazioni, documenti ed adempimenti fiscali
		Regime fiscale
Valentina Bella	Digital experience e strumenti digitali	Digital experience e strumenti digitali

ARGOMENTI

MILANO - ROMA

Alice Curzi	Elementi di psicologia per il Personal Trainer	<p>La psicologia del cliente: i bisogni e l'approccio all'esperienza</p> <p>La comunicazione efficace: il modello dell'analisi transazionale</p> <p>Relationship management</p> <p>Elementi di coaching</p> <p>Role play</p>
Fabio Palombella	Anatomia	<p>Ossa e colonna vertebrale : lo scheletro in 3D, Ossa vs Funzione</p> <p>Articolazioni: le articolazioni e le loro tipicità</p> <p>Apparato muscolare e unità funzionale muscolare</p> <p>Concetto di Postura e Anatomia funzionale : riferimenti bibliografici e Anatomia 2.0</p> <p>Valutazioni posturali e funzionali (statica e dinamica) : osservazione e test pratici</p> <p>Approccio alla problematica posturale : cosa fare se...</p> <p>Catene cinetiche e catene fasciali</p>
Fabio Palombella	Biomeccanica	<p>Biomeccanica, chinesioterapia, posizionamento, efficienza energetica, ottimizzazione della postura</p> <p>Biomeccanica esercizi arti superiori > macchinari isotonici, sovraccarichi e corpo libero</p> <p>Biomeccanica esercizi arti inferiori > macchinari isotonici, sovraccarichi e corpo libero</p> <p>Classi di esercizi e armonia dell'allenamento</p>
Simone Borrelli	Valutazione della forma fisica	<p>Perché la valutazione corporea</p> <p>Composizione corporea</p> <p>Somatotipi</p> <p>Metodi di valutazione</p> <p>Analisi e lettura dei dati</p> <p>Casi pratici</p>
Davide Spoldi	Principi di nutrizione e integrazione	<p>Alimentazione ed alimenti</p> <p>Principi nutritivi organici</p> <p>Principi nutritivi inorganici</p> <p>La piramide alimentare</p> <p>Valuazioni di casi studio</p> <p>Dieta equilibrata</p> <p>La galassia dell'integrazione</p>
Antonio Saccinto	Mobilità Articolare e test di valutazione funzionale, test di valutazione capacità condizionali (Forza – Resistenza) 4 ore	Mobilità Articolare e test di valutazione funzionale, test di valutazione capacità condizionali (Forza – Resistenza)
	Come allenare la Forza, Ipertrofia ed Endurance 4 ore	Come allenare la Forza, Ipertrofia ed Endurance
	Programmazione dell'allenamento 4 ore	Programmazione dell'allenamento

TEST FINALE

MILANO - ROMA

Esame Teoria	100 domande a risposta multipla con utilizzo piattaforma SurveyMonkey. Tutti i docenti hanno rilasciato dalle 5 alle 10 domande
Presentazione Tesi	Presentazione per ogni candidato di 20 minuti con Anamnesi e Programmazione Micro-Meso-Macrocicli di allenamento