

SABATO GYMSTICK BASIC

- ore 10:00 accrediti e consegna del materiale e dei supporti didattici formativi
- ore 10:30 presentazione di classe, firma modulo, privacy e regolamento PLAYGROUP
- ore 11:00 Presentazione della Giornata di Lavoro
- ore 11:15 Possibilità Lavorative Post-Diploma
- ore 11:30 GYMSTICK caratteristiche base dell'attrezzo
- ore 11:45 La Musica applicata al GYMSTICK (Masterbeat Musicale ecc.)
- ore 12:15 GYMSTICK BASIC – (La struttura di una Lezione – Il Cuing)
- **ore 12:30 Lesson-class GYMSTICK BASIC**
- ore 13:00 Considerazioni sulla Lezione
- ore 13:15 LUNCH
- ore 14:30 I protocolli GYMSTICK (breve cenni sui diversi protocolli di allenamento)
- ore 14:45 Lati positivi e Negativi di GYMSTICK - Fase ad Interazione della classe.
- ore 15:15 L'importanza del GYMSTICK Basic, a chi si rivolge e come applicarlo
- ore 15:45 Allenarsi con GYMSTICK (fisiologia dell'allenamento, anatomia dei principali distretti interessati dal lavoro con l'attrezzo)
- **ore 16:15 Lesson-class GYMSTICK BASIC**
- **ore 16:45 BREAK**
- **ore 17:00: WORK GROUP** (Applicazione delle Teorie didattiche e dimostrazione pratica delle stesse- prove pratiche a valutazione, per ogni partecipante)
- ore 18:00 Considerazioni Varie e consegna lavoro per il giorno successivo.
- ore 18:30 Check-Out

DOMENICA GYMSTICK CIRCUIT

- ore 10:00 BUON GIORNO
- ore 10:30 Considerazioni Generali e Refresh GYMSTICK BASIC
- **ore 11:00 Esecuzione pratica Lavoro assegnato su GYMSTICK BASIC**
- ore 11:30 Presentazione della Giornata di Lavoro GYMSTICK CIRCUIT Cos'è Circuit
- **ore 12:30 Lesson-class GYMSTICK CIRCUIT**
- ore 13:00 Considerazioni Varie
- **ore 13:15 LUNCH**
- ore 14:30 La Musica Applicata a GYMSTICK CIRCUIT
- **ore 15:15 WORK GROUP** (Applicazione delle Teorie didattiche e dimostrazione pratica delle stesse- prove pratiche a valutazione, per ogni partecipante)
- ore 16:30 TEST VALUTAZIONE
- ore 17:00 Considerazioni varie e compilazione scheda gradimento
- ore 17:30 Saluti notifica del superamento o meno del corso

I test di valutazione saranno giudicati in loco, l'eventuale Attestato che darà diritto ad accedere ai successivi protocolli di lavoro MUSCLE & CARDIO, verrà inviato direttamente agli indirizzi dei partecipanti il superamento del secondo corso o se possibile in loco, questo darà la possibilità di partecipare alla giornata Master d'accesso alla prova d'esame, che darà diritto al conseguimento, del DIPLOMA di **GYMSTICK ISTRUCTOR**. (Tale percorso sarà da intendersi non inferiore a mesi 4/6 di lavoro con GYMSTICK, Periodo chiamato Tirocinio e valido dal conseguimento del primo Attestato).

L'istruttore potrà essere ammesso ai successivi step di Lavoro se: ha conseguito i 4 protocolli di lavoro e lo stesso/a è in regola con la registrazione alla Scuola **PLAYGROUP FITNESS SCHOOL GYMSTICK ITALIA***.

*Quota di affiliazione di € 49,00 diconsi (diciannove) annui
Tale Affiliazione, darà diritto ai futuri istruttori ed al centro sportivo e/o palestra, di utilizzare i marchi GYMSTICK, non ché tutte le agevolazioni ad essi riconosciuti.