

EASY WITH US



AE/ Barre

Anno 2025

Corso Istruttore Pilates Barre 1° Livello

Diventa un istruttore
qualificato di AE-Barre
e guida con energia e
competenza le tue lezioni!



Aerogene Fitness School è una scuola di formazione affiliata A.S.I.,
ente di promozione sportiva riconosciuta dal C.O.N.I.

Perché Aerogene

*Unisciti a una scuola
che forma veri
professionisti.*

I nostri obiettivi

Aerogene Fitness School è una realtà educativa che da oltre 10 anni forma istruttori in tutta Italia.

Scegliere Aerogene significa avere accesso a una formazione completa e riconosciuta, con diploma e tesserino tecnico conformi alla Riforma dello Sport, validi per lavorare in palestre, centri sportivi e associazioni.



Aerogene Fitness School

Chi siamo?

Aerogene nasce nel 2016.

La nostra missione è formare istruttori preparati, versatili e pronti a lavorare in palestre e centri fitness con competenze solide e aggiornate. Il nostro metodo si basa su un approccio scientifico, pratico e orientato al risultato.

Crediamo in un modello di trainer capace di comunicare in modo innovativo, costruire programmi efficaci e crescere con autonomia, rispondendo in modo concreto alle esigenze dei propri clienti.



Aiutiamo i nostri studenti a creare il loro futuro

In Aerogene crediamo che la preparazione sia tutto. I nostri corsi si basano su principi scientifici (Evidence-Based) e offrono competenze solide e aggiornate, fondamentali per diventare istruttori efficaci, consapevoli e pronti a lavorare sul campo.

Per uno studente, essere preparato è essenziale per un inserimento efficace nel mondo del lavoro come trainer nei centri fitness. I corsi di Aerogene Fitness School offrono contenuti completi e aggiornati, riconosciuti a livello nazionale tramite ASI, Ente di Promozione Sportiva accreditato dal CONI, che ci consente di erogare diplomi conformi all'ultima riforma dello sport.

Con Aerogene, lo studente resterà sempre aggiornato grazie a un contatto diretto e continuo con i docenti, oltre a ricevere regolarmente le ultime novità e aggiornamenti nel settore formativo. Questo supporto costante consente di consolidare le competenze acquisite e di crescere professionalmente, garantendo un'alta qualità nel servizio offerto ai propri clienti.

La nostra Mission



Esperienza sul campo

I nostri corsi sono progettati da professionisti con anni di esperienza pratica, per offrirti una formazione concreta, utile e spendibile subito.



Docenza professionale

Ogni lezione è tenuta da docenti qualificati e appassionati, che sanno unire metodo, chiarezza e motivazione all'insegnamento.



Flessibilità totale

Scegli tu come seguire il corso: in aula oppure in diretta Zoom da casa, senza rinunciare a nulla.



Strumenti innovativi

La piattaforma AE-Learn, il nostro ambiente di studio digitale ricco di videolezioni, materiali interattivi, quiz e aggiornamenti gratuiti per un anno.

Il successo arriva solo quando lo cerchi con tutto te stesso!

Nel mondo del lavoro, e in particolare nel settore del fitness, la determinazione e l'impegno nello studio sono fattori essenziali per raggiungere il successo. Formarsi in modo serio e costante è fondamentale per costruire una solida base di competenze che consentano di distinguersi come professionista. La carriera di un trainer richiede un approfondito bagaglio di conoscenze, aggiornamento continuo e dedizione, elementi che permettono di rispondere efficacemente alle esigenze dei clienti e adattarsi alle novità del settore.

L'impegno nello studio permette di acquisire sicurezza e capacità, migliorando la qualità del servizio offerto e costruendo una reputazione solida e rispettata. Solo con la determinazione e una volontà sincera di crescere si possono ottenere risultati duraturi e soddisfacenti. In Aerogene Fitness School, promuoviamo questo approccio: investire nello studio e nella formazione è il primo passo verso una carriera appagante e di successo.

Caratteristiche del corso

Durata: 1 weekend

Lezioni: live, online e ondemand

Partecipazione: presenza e online

AE-Learn: accessibile per 1 anno

Esame: online

Diploma: riconosciuto dal CONI

Pagamento: quota unica o in 3 rate

Sconti: per studenti e tesserati ASI

Gli sconti non sono cumulabili. In caso si rientri in più categorie, si potrà usufruire di un solo sconto tra quelli previsti.

Contenuti del corso

Un programma completo in un unico livello per prepararti a diventare un istruttore di Pilates Barre

AE-Barre è un corso che unisce il metodo pilates allo strumento per eccellenza della danza, la sbarra. Fin dall'inizio il mondo pilates ha avuto uno strettissimo legame con il mondo della danza; infatti, furono proprio i ballerini del New York City Ballet i primi allievi dello studio di Joseph Pilates attraverso il pilates miglioravano la loro tecnica e prevenivano infortuni. Questo corso è pensato per gli insegnanti di danza che vogliono ampliare la propria offerta di lezioni avvicinandosi a nuove tipologie di clientela, agli insegnanti di pilates per variare e movimentare le proprie lezioni di Pilates Matwork e per gli insegnanti di fitness per portare le proprie competenze



in un ambito diverso ma sempre divertente.

AE-Barre fornisce tutti gli elementi necessari all'insegnante per essere in grado di condurre lezioni dinamiche, divertenti e sicure. Il corso prevede l'analisi dei principi posturali, dei principi del metodo pilates e fornisce un breve excursus sulla danza nel quale verranno spiegate le posizioni e le posture della danza classica e messe a confronto con quelle del metodo pilates.

Gran parte del corso è dedicata alla parte pratica, verranno analizzati esercizi per la mobilità, per il rinforzo, per la stabilità e di stretching. Inoltre verranno fornite le basi affinché l'istruttore sia in grado di creare nuovi esercizi in autonomia.

**La tua passione
può diventare la
tua professione.
Inizia ora.**

Corso in presenza online e ondemand

Il corso AE-Barre è un percorso intensivo di un weekend, pensato per offrire una formazione completa e subito applicabile. Puoi seguirlo in presenza, online in diretta via Zoom interagendo con docente e compagni, oppure in modalità on-demand tramite la piattaforma AE-Learn, studiando quando e dove vuoi. Al termine dell'intero programma potrai sostenere l'esame finale e, se superato, ottenere il Diploma Nazionale ASI con Tesserino Tecnico, riconosciuti dal CONI e conformi alla riforma dello sport.

La formazione inizia il sabato con un'introduzione ai principi posturali e alle basi del metodo Pilates, approfondendo le origini e i principi fondamentali.



Si prosegue con elementi di danza — posizioni dei piedi e port de bras — e con l'analisi delle differenze posturali tra danza classica e Pilates. Seguono esercizi di rinforzo per arti inferiori e superiori alla sbarra, con ampio spazio alla pratica.

La domenica è dedicata al perfezionamento degli esercizi: rinforzo addominale, mobilità, stabilità e stretching. Si analizzano le caratteristiche di una lezione di Barre, le transizioni per renderla fluida e coinvolgente, le tecniche di comunicazione e correzione, l'uso dei props e le linee guida per impostare una lezione efficace. La pratica resta centrale, per consolidare le competenze e renderle subito spendibili in sala o online.

Dettaglio argomenti del corso

Il corso è strutturato in 1 weekend intensivi, con la possibilità di seguire l'intera formazione sia in presenza che collegati online via Zoom in diretta con la classe. Solo a completamento dei due week end, il percorso formativo si potrà considerare concluso e l'allievo potrà partecipare all'esame finale per richiedere poi l'eventuale erogazione del Diploma Nazionale ASI e relativo Tesserino Tecnico.

Programma didattico sabato

- Introduzione ai principi posturali
- Introduzione al metodo Pilates e alle sue origini
- Descrizione e applicazione dei Principi fondamentali del metodo Pilates
- Introduzione alla danza, le posizioni dei piedi e i port de bras
- Analisi delle differenze tra la postura della danza classica e quella del metodo pilates
- Studio degli esercizi di rinforzo per gli arti inferiori e superiori con l'utilizzo della sbarra
- Parte pratica

Programma didattico domenica

- Ripresa dello studio degli esercizi, analisi degli esercizi di rinforzo della muscolatura addominale, esercizi per la mobilità, per la stabilità e di stretching

- Analisi delle caratteristiche di una lezione di Barre
- Focus sulle transizioni per rendere le lezioni fluide e divertenti
- Focus sulla comunicazione efficace
- Focus sulla correzione degli esercizi
- L'utilizzo dei props
- Guida per impostare una lezione
- Parte pratica

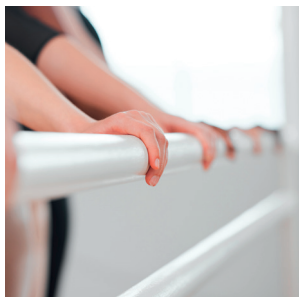
Materiali per lo studio

Qualche giorno prima dell'inizio del corso, verrà inviata mail con link e codice di accesso per accedere alla piattaforma dedicata AE-Learn. La dispensa potrà comunque essere scaricata in formato PDF e quindi gestita autonomamente dallo studente.

La parte teorica relativa ad **anatomia, fisiologia** e **biochimica dell'allenamento** sarà disponibile in formato video on-demand sulla piattaforma AE-Learn, permettendo allo studente di studiare in totale autonomia, secondo i propri orari e la propria disponibilità di tempo.

Informazioni Utili

*Date e orari
delle formazioni
direttamente sul
sito Aerogene.it*



Prerequisiti al corso

Il corso AE-Barre è il punto di partenza ideale per avviare la tua carriera nel Pilates. È aperto a tutti, senza requisiti di titolo di studio o esperienza lavorativa. Si consiglia però una base come praticante di Pilates Matwork o esperienza nella danza, per facilitare l'apprendimento e il successo nel percorso.



Certificazione rilasciata

Con Aerogene, hai la massima flessibilità per affrontare l'esame. Se non lo superi, potrai ripeterlo gratuitamente nelle sessioni dei corsi successivi, senza limiti di tentativi. Se invece preferisci posticiparlo per sentirti più pronto, non ci saranno costi aggiuntivi.



Esame finale

L'esame sarà un test online sui contenuti trattati durante la formazione. Verrà inoltre richiesto all'allievo una videoregistrazione, che verrà poi valutata dal docente, contenente: l'esecuzione personale e l'insegnamento di un esercizio precedentemente assegnato e un esercizio non presente nel manuale che preveda l'utilizzo della sbarra. Di quest'ultimo dovrà consegnare la relativa scheda dove vengano specificati gli obiettivi dell'esercizio, la descrizione dell'esecuzione ed eventuali varianti.



QUOTE ISCRIZIONE

Iscriviti entro la prima scadenza e risparmi 50 € sul prezzo finale. Diventa un Personal Trainer qualificato al costo più vantaggioso!

Entro prima scadenza	€ 220
Dopo prima scadenza	€ 270

RATEIZZAZIONE

Iscriviti pagando in 3 comode rate senza costi aggiuntivi, selezionando il metodo Carta di credito – PayPal.

Entro prima scadenza	3 rate x € 74
Dopo prima scadenza	3 rate x € 90

SCONTI

Gli sconti non sono cumulabili. In caso si rientri in più categorie, si potrà usufruire di un solo sconto tra quelli previsti.

Affiliati ASI	10 %
Studenti scienze motorie	20 %
Porta un amico	40 %

FAQ

Se non posso venire in presenza, posso seguire il corso da casa?

È possibile seguire il corso in presenza oppure online da casa, senza variazioni di costo o modalità di pagamento. In caso di assenza per motivi validi, è consentito saltare al massimo un weekend; oltre tale limite, sarà necessario rifrequentare il corso, **senza costi aggiuntivi**.

Se sono bocciato all'esame, posso rifarlo?

Con Aerogene, hai la massima flessibilità per affrontare l'esame. Se non lo superi, potrai ripeterlo gratuitamente nelle sessioni dei corsi successivi, senza limiti. Anche se preferisci posticiparlo per sentirti più pronto, non ci saranno costi aggiuntivi.

La certificazione è riconosciuta dall'ultima Riforma dello Sport?

La certificazione che possiamo rilasciare attraverso ASI è pienamente conforme alla Riforma dello Sport e ti consente di esercitare la professione di Istruttore di Fitness Musicale su tutto il territorio nazionale.



In base alla nuova riforma, per lavorare come Istruttore di Pilates Barre è necessario possedere una Laurea in Scienze Motorie o una certificazione specifica della disciplina, rilasciata da un Ente di Promozione Sportiva (EPS) accreditato dal CONI. Grazie alla nostra formazione, potrai richiedere il certificato EPS riconosciuto da ASI una volta superato l'esame finale.



info@aerogene.it



+39 333 11 72 348

Aerogene Fitness School di Eugenio Maffei
Via Cà Rinaldini 33/B - 35136 - Padova
C.F. MFFGNE72M01L565Q | P.IVA 04923540282
eugenio.maffei@pec.it | Numero REA PD: 428905

WWW.AEROGENE.IT

